自　序

——献给“五福”道路上的探索者

我们不要“天堂”，不慕“西方”，不奢望“极乐世界”，只求步入“五福”的寿康境界，这不算不切实际的幻想吧！

商代末年箕子提出以富、寿、康宁、好德、善终为人生最高幸福的观点（见《尚书·洪范》）。其中尤以“寿”与“康”为人们所艳羡而向往。寿而不康与康而不寿，都将使“五福”落空。本书主论养生之道，而以气功为手段，以寿、康为归宿，即着眼于此。通过素材整理，统观全面，去粗取精，参对具体情况，建立循进之阶，揭示保健之钥，排比诠次，分题立论，统率于七个部门之下，都为一集，以献给“五福”道路上的探索者。

杜明通

1990年3月

付印题记

本稿1973年在青城山上写成，里面多数资料受自先代，傅元天大师见了叹道："书好，如在20年后，当你80寿辰时拿出，就更为宝贵了。"当时大师从余习太极拳术，过从甚频，知其眈于道术，应是道家阅历之言，言必有中。不是么？古今讲强身养气的言论极多，传书亦汗牛充栋，身体力行者则甚少，纸上谈兵，难收破阵歼敌之效，因而无补于实际。葛洪习炼丹之术，嵇康著养生之论，陶潜有乘化之行，干宝明阴阳之数，李白发仙台之思，苏轼悟咽液之秘，各有要言妙道。但他们都只得下寿（最高才65岁），其功理效益，未能在他们的身上反应，使后人疑信参半，多么可惜！因此傅大师推迟20年论价之说，重视了检验真理的实践过程，见解是高明的。本此意见，保留书稿至今。在此期间，把自身作为实践场地，脚踏实地进行证验，从而补充修订，今乃定稿。千虑一得，庶几可以接受考验而无憾。尽管如此，仍望高明有以教之。

杜明通

1990年5月3日

目　　录

第一卷　炼丹术及有关炼丹的常用术语

第二卷　气功养生的基本理论

第三卷　气功养生的基本方法

第四卷 健康长寿问题杂谈

第五卷　关于特殊训练

第六卷　传统功法选辑

第七卷　为扩大气功养生之道的效用而奋斗

第一卷

炼丹术及有关炼丹的常用术语

气功的发展史，在这个小册子里不便详述，从本书的目的看，也没有必要多占篇幅。只要略识它的来脉，通晓几个常用术语的含义，使对后文有所援引时不致茫然，也就够了。因此这一卷只安排两章。

第一章　炼丹术是中国气功史上的一颗明珠

一、炼丹术是中国的发明，黄帝“垂拱而治”的“无为法”实际上已作了这一技术的精神启迪。后代“黄老派”的道术便由此衍生。

二、最早从事实际工作的则推彭祖。彭祖姓籛名铿，有导引术，有疾则闭气以攻所患，气运行体中，下达趾末，其体即和。尝云：“上士异床，中士异被”，“服药百裹，不如独宿”。人集其术为《彭祖经》，世传其寿八百，历虞、夏、商三代。

按籛铿是尧的臣子，封于韩大彭之墟（见《史记·舜本纪》注），即彭城，在今江苏铜山县治。《庄子》书中称之为彭祖，后为商之贤大夫，至殷末，年760余岁。这时虽没

有“炼丹”的名称，但已有炼气的实际行为了。

彭祖所传闭气疗疾之法很有名（见第六十章），后汉张道陵仿其意，也有“闭气长息以争三辰之年”之说（见《太清金液神丹经》序）。于是“闭气”法不仅用于疗疾，而且也用于健体延寿的广大用途上。

三、周代老子著《道德经》五千言，对清静退守，恬淡无为的妙用阐述甚多。其中很多安身立命的辩证法，对炼功有极大的好处。现在很多学者正在从中发掘气功学理之秘，值得广大炼功者重视。

庄子的“吐故纳新”法，则更是气功的著名词汇了。其“俯仰屈伸”等运动活动，则又是配动作的气功形意操作，已近于外功法。

四、周、秦以后，医学上有《素问》、《灵枢》二书问世，合称《内经》。《素问》记有黄帝与岐伯的对问语录，则《内经》的渊源是出于上古了。可能周、秦学者根据传闻，有所增益附会，但可以代表周代医学界的思想则无疑。《内经》中便有不少养生养气的言论，提出了“导引吐纳”法。

五、汉以后出了不少道家的书籍，存《道藏辑要》中，如《金华秘诀》、《古文龙虎经》，谈论炼丹之术的著作蓬勃兴起，如雨后春笋，真是盛极一时了。中间以魏伯阳的《周易参同契》更负盛名。

六、后汉已有炼丹之术，历三国至六朝更为普遍。三国时吴国的葛玄，少时曾从左慈（曹操的幕僚）得“九丹液仙经”，修炼成仙，号葛仙翁，玄“以炼丹秘术授弟子郑隐”。入晋，葛洪（葛玄之从孙）又从郑隐学，悉得祖传之法（见《晋书·葛洪传》）。

按左慈东汉庐江人，史称其“少有神术”，曾在曹操座中以铜盘贮水，从中钓得松江鲈鱼，后忤操，操欲杀之，慈又遁入壁中，不久逢慈于阳城山头，复逐之，又走入羊群而化。这虽说得神妙，但从他的弟子葛玄所得的修炼法术看，不能不承认它与炼丹有关。

七、《宋史》载“甄楼真年七十有五，遇许元阳授以炼形养元之诀。”鲍照诗也称“服食炼气读仙经。”梁昭明太子文中更有“服九丹之华”的句子。所谓炼形、炼气、服丹华，其实都是炼丹，也即炼气（九丹即九天之气—中央及四方四隅之气。见宋张君房《云笈七籤》）。

八、又据传葛洪曾有诗曰：“纵心参至道，天地大丹台，气逐白云出，火从红日来，真修在不息，虚结是灵胎，九转还千转，婴儿胎出怀。”谓炼丹以日为火，以气为水，以大自然为炉台，以自己的身体为材料而炼出真种子，即婴儿（见墨浪子《西湖佳话·葛岭仙迹》）。

墨浪子又曾引《丹经》的话说：“竹破还将竹补宜，抱（孵雏俗称为抱）鸡须用卵为之。”又“炉内若无真种子，犹如水火炼空铛(chēng，温药之器)”，也认为炼丹是养气调息。所谓真种子自是人身之物，即丹田之气，立命之精。

九、唐代有孙思邈（医药界奉为“药王”，称孙真人，著有《千金方》）娴于养生之道，他首先提出了“调气”法以助药效。曾说：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”所谓“德行不克”，就是内力不充。故炼内力最为重要。这说明炼气重于服药。又说：“虽常服饵(按即补药、补品)，而不知养性之术，亦难以长生。”因此他借以却病强身的手段，是气功按摩，以及良好的卫生习惯。这又说明炼气重于

补养。

他还讲究经常外出散步，到山上采药，实际上即做户外运动或登山运动，呼吸新鲜空气。这就进入内功、外功的全面锻炼境界了。

十、真正从事于气功或内外功的专门锻炼的，虽在明代以后（元明以后才有具体的锻炼操作法，如“八段锦”之类），但早在梁时，已经有外来因素，激起“炼丹”这颗红星越发放出光彩。其中尤以梁时天竺（即印度）达摩禅师为最有功。达摩为武帝迎至金陵，传教中国，著《易筋》、《洗髓》二经，以传其徒众，名“佛家派”。后渡江住嵩山少林寺，故此派又称“少林派”。少林派精于拳术，是气功与拳术结合的先例。

达摩曾面壁炼功9年，其功分内、外，内功主静，外功主动（动中之静），这与中国炼功的传统精神不谋而合，促使中国炼丹术进一步向前发展。

十一、现在中国气功，是以本国流行数千年的传统术说为基础，而参以佛派的菁华，综合而成，内、外功都如此。试阅达摩所著二经就可以见其痕迹。

气功包罗万象，派衍繁多，有广阔的天地，而炼丹术为其核心。炼丹术是中国文化史上的一颗明珠，也是中国气功史上一朵长秀不败的鲜花。它放出的炫目的荣誉之光，一直照亮着现代气功这一科学妙术前进的道路。它里面融会着不少世界健身哲学尤其佛、道理论的精华。我们现在正在以浩荡的队伍、狂热的情怀，推拥这个空前的形势发展向前，为个人，为社会，为子孙后代的切身利益，研究、发掘、交流、实践，作出成绩。

第二章　有关"炼丹"的一些常用术语

一、炼丹

炼丹包含两种意义：

1．丹是气，炼丹就是炼气，炼九天之气，炼大自然之气。

2．丹指丹田，炼丹就是炼丹田。

这两种意义都是对"丹"字的正解，但也不背驰。丹为气，这是前人肯定了的，气是工具，是材料，导于丹田而炼之，为方法，为目的，所以炼丹是导气于丹田而施以烹炼。如把二说各自独立起来，都是不妥当的。

导气于丹田而施以烹炼，这是二说的共通点，都排斥了所谓炼丹药的说法。丹可以理解为气，可以理解为丹田，而不能理解为丹药。不然，便走入了歧途（见后面"周易参同契简介"题）。

二、外丹、内丹与服食、服饵、服气

外丹安炉设鼎而炼丹药，内丹则指炼气，即上面所指的丹田之气。道家以外丹治病，内丹养身，各有专门著作论述，具载于道经中。其中外丹部分逐渐被后世学者凭经验教训予以否定了，因此现在只存在内丹的功法。内功、外功都包含在内丹的功法之内。

服食、服饵则言服食丹药以求长生。古有《神仙服食经》及《神仙服食方》数十卷。外丹既被否定，则服食求仙之说，当然也归于幻想，至谓"交梨火枣，玉醴金浆，服之

可以飞腾”，则方士之言，无征不信（见梁陶宏景《真诰》）。此外，服饵有一部分关于食养和食疗法，则可以采择。

服气指呼吸。《晋书》载古之高士“恬静寡欲，清虚服气”；“常服气，一气千余息”。指此。

三、丹炉

葛洪以天地为大丹台，即以大自然为炼丹炉，这是对丹术从体外找根据。其实也可从体内找根据，则指人的腹腔，丹田处腹腔的位置，气入丹田进行烹炼，那当然就把腹腔作为炼丹炉了。安炉设鼎有内外的根据，这就不是烹煮药物的炉灶和鼎鼐了。

四、丹田、气海、玉环、命门、神室

丹田乃人身上的着力点或生力点，一切力量的重点、交点。丹田有力，全身有力；丹田无力，全身无力。人用力举重，力均发自丹田。丹田为用力、使劲、持身的关键、枢纽、锁钥，为人体的中心、平衡点。走路时一身动，惟丹田处稳定平衡。

丹田壮者，腹肌强劲而厚长。腹肌人人有，下展至阴部，上达心窝以上，惟一般都很薄弱，尤其心窝处渐薄如纸，不能受力。能锻炼腹肌，则使此肌扩展，变厚硬，而腹肌的伸展变厚，必有其供给生机的源泉，此源泉便是丹田。因其为一切力量的源泉，伸展腹肌的源泉，锻炼能力及用力的源泉，即生命力的源泉，故名丹田，意谓产生灵丹之处。

丹田又名气海，为气之所归。所以锻炼丹田的方法就是

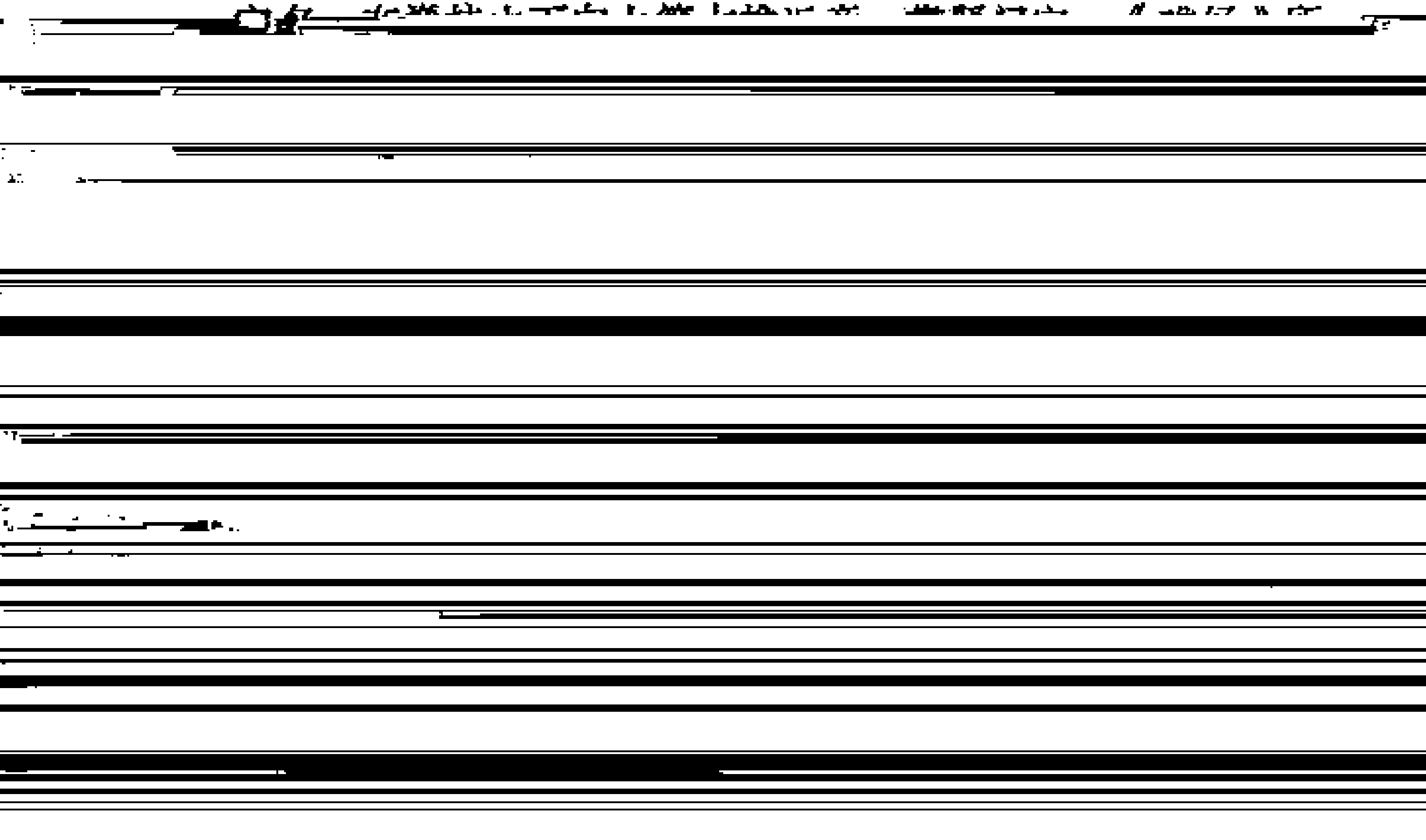
引气入丹田，那里就成容气之海了。实际上丹田或气海并无解剖部位，没有确切的组织机体可指，但气的向下，力的向下，又系事实，所以丹田部位的建立，炼丹技术的发明，是中国古代哲人的巨大贡献。

丹田又有"玉环"之称。张紫阳《玉清金华秘文》论神仙结丹处，曰："心下肾上，脾左肝右，生门在前，密户居后，其运如环，其白如绵，方圆经寸，包裹一身之精粹。"此即玉环，指丹田。

丹田在脐下1.5寸处，或说1.2寸处。

道家又指两眉间为上丹田，心部为中丹田，脐下为下丹田。现在称丹田都指脐下而言。

按道家或有误指命门为丹田者，如张君房《云笈七籤》及曾慥《道枢·黄庭篇》，都谓"下丹田即命门"。又《黄庭外景经》务成子注也指"脐为命门"。实则命门是人体经



者达气于腹，后者入鼻后分走。

2．肺气只有呼吸（以气管为门户），丹田气有呼吸又有吐纳（气管、喉管两门户）。对应关系如下：

呼吸 { 肺内换气……………………肺气
　　 { 腹内换气 }
吐纳——腹内换气 } ……………………丹田气

3．一般人都有呼吸，唯术家有呼吸又有吐纳。

4．呼吸、吐纳不只从部位分，更从深度和广度分。

六、气门与血门

腰眼左为气门，右为血门。

吐纳拉紧此处，反应力极强，可帮助丹田发力。

七、吐纳与导引

吐纳即气下丹田或气出入丹田的方法，是术家的特殊呼吸（见上）。导引术即导气运行周身或局部（借吐纳和动作炼百骸之气，随意运注于丹田，又贯于周身或局部）的疗病健身技术，也称“运气”。吐纳、导引都是术家的呼吸，都借动作导气，都是气功的名称，常常互用。为便于说明问题，吐纳与导引仍可分别看，它是炼丹的两个过程。

八、踵息、胎息、龟息、神息和深息

庄子：“真人之息以踵”，即气下涌泉。涌泉穴在足心，言“踵”那就连带脚后跟了。有些人把踵息说得太神妙了，故弄玄虚，那也用不着。

葛洪：“胎息者，能不以口鼻为嘘吸，常如在胎中。”

(《抱朴子》)这仍是柔慢深长之息，是一种不自觉的深息。

袁天纲："踵则气从耳出名龟息。"(《芝田录》)气不从口鼻出而从耳出，这也是气深的表现。如果出入都从鼻道，则气流必敷衍短浅。经过运行的气，改道旁出，它的行程，必然要深远而周遍得多。"耳出"表现他气行得周遍，不一定非从耳部出去不可。又龟息还表示微息，静运无形之气，进入若有若无的境界。

宋代的朱子(朱熹)，是理学家。理学家对"理"与"气"，研究得十分详尽。但他们的所谓"气"，已经不同于气功的"气"，是泛指有形的世界而言。不过有些话却大有气功的妙用。朱子说："以一气言，则至而伸者为神。"(《中庸》注)意思是说气流要深长，端正脊梁运气，流通无阻为"伸"；引气入体而能流通无阻，便进入了神妙的境界，所以为"神"——"伸"就是"神"。这是从字音得出的妙解，对炼气者是大有启发意义的。

踵息、胎息、龟息、神息，其实都是深息法。

九、炼丹与导气、烹气

用意导气行于丹田而施以烹炼，必借呼吸吐纳，尤其要配动作，使气得以健康运行，而达锻炼的目的。气在炼丹中是主要素材，贯穿在整个锻炼过程中，不可停留，用力的程度，则因人而异。外功炼丹都促紧腹部及全身筋肌，全身用力(尤其丹田处)，使导气、烹气更具可能性。

一般方法，吸纳时注意导气于丹田，呼吐时以短促鼓动性的压迫兴奋丹田，使氧化生热。即吸纳导气，呼吐烹气生热，故行之既久，丹田必渐温热，这就是炼丹意义的初步理

调。至于炼丹的崇高境界，那就一言难尽了。

十、炼丹与引火归源

从横膈膜以上，温度常高，横膈膜以下，温度常低，是火在水上，故火上炎而水不沸，上下交受其害（《易》谓"火水未济"）。火上炎则神志不清，头晕多咳；水不沸则消化不良，谷食不熟，肾虚胃弱，常人每每如此。上火过大，则熏蒸为痨，下温过低，则不能种子，这又是祸之大者。必将火引下以利烹水，乃合于平常的烧煮形式，而生命得救（《易》谓"水火既济"）。这就叫"引火归源"。

怎样才能引火归源以炼此水呢？这就必须懂得炼丹之术。其实引火归源，也就是为了炼丹，二者是相辅而成的。换言之，炼丹使腹肌坚强，丹田产生热力，而能转运脏腑机能，如不时刻警觉着引火归源，则劳而少功。

但引火归源并不是真正把上面的火移下，而是提高下面的温度使超越上部。譬如上面温度比下面高，是为上热下寒，显得火在水上；若把下面温度提得比上面高，则下面的火产生了，而下也不寒了，这就是引火归源。

十一、炼丹与气沉丹田

古人早就提出，气可以导至丹田，称为"运气丹田"。后人以为气不能到丹田，而力可到，便改用"入力丹田"。其实丹田虽无解剖组织机构，但掌握了丹田呼吸或腹式呼吸技术的人，气通过喉部是可以到达丹田部位的。气沉丹田配合引火归源，才能达到炼丹即炼气的目的。火可以到，便说明气可以到。因此气沉丹田或运气丹田的提法是正确的

十二、砂、汞、铅、银说法与五金八石说法

这些矿产品都是古代道家认为炼外丹的药物，以为设炉鼎炼此等药石可以升华成丹，服之长生，是为“炼丹”。其实通过实践证明，这是欺人之谈，不少人误信其说，服之而死，如古诗所指：“服食求神仙，多为药所误。”所以后世学者才予以纠正，以为炼丹的真谛是炼气。

砂是丹砂，即朱砂；汞是水银；铅是黑铅；银是白银；五金谓金、银、铜、铁、锡；八石则包含朱砂、雄黄、空青、硫黄、云母、戎盐、硝石、雌黄。道家故神其说，把这些药物的变化说得很具体微妙：“土中藏铅，铅中产银，银变成金，金中产砂，砂中生汞，汞吐三花，名曰黄芽(即神丹)，人若服饵，改形而仙。”（见《金华秘诀》）“以铅为君，以汞为臣，八石为使，黄芽为田”（见《仙传拾遗》）。其他，如《龙虎经》、《周易参同契》中都说得很多，也算是有关炼丹方面的一些被抛弃的术语吧！

十三、炼丹与炼形、治心、处世

从广义说，炼形、治心、处世三者都与炼丹是紧密相关的，是炼丹的外延结构。

炼形包括炼有形之气和血肉之身，以健体为目的。

治心包括虚静心灵，戒除贪妄，培养内德。

处世讲作人之道，知进知退，而全其生。

所谓“身体健美、内德纯真、为人谦善，这个“真善美”的境界，只有功夫炼得好的人才能具备，因此三者是炼功的总德，从炼丹的角度说，是炼丹范围的延伸与扩大，不

然，人就脱离了社会。具体意义，在“《周易参同契》简介”一题中还要阐述。

十四、气流、血流与意识流

这三个名词虽提于后人，但前人是早就见到了的。《内经》上便常常气血并举，嵇康《养生论》更明确指出意识对形骸（包括气、血）的支配力量。三者的特点是分明的，同样具于人身，称为人身的三大“传导流”。

1．气流——这是物理的传导流。气是实体，可通过呼吸去支配它。既是实体又可支配，因此可以锻炼。气流是气功锻炼的主要活动范围。

2．血流——这是化学的传导流。血更是实体，但一般不能随意支配，动情绪时血泛颜面，是不正常的被动支配，是违背气功原则的。气功对血流的支配法，是以气带动，即通过气流进行间接操纵。一动情绪，血流便离开了正轨，而泛滥横肆，后患不堪设想。

3．意识流——这是神经的传导流。没有实体，可以支配，因为人可以操纵意识进行思维活动。既可支配，所以对气功有辅助作用，凭借它可以带动气功。虽无实体，而它的主导威力，却处于是否能炼好功夫的成败关键。

但意识流对炼功始终是辅助性和带动性的虚体，不能离开实体而进行单独锻炼，意识流的独立活动，意味着多思多虑或想入非非，不免摧残脑力，进入狂悖，这哪里是炼功的正路？有人炼功而迷了心窍，便因为他过于执着地追求了虚体。

十五、关于阴、阳、五行

阴阳、五行在炼丹中是常被引用的术语，但必须弄清它的含义，才能正确使用。分解如下：

1．关于阴、阳　阴阳之说，来源甚古，伏羲画卦，便老早提出了这两个概念，以后经过一些发展过程才与炼丹挂上了钩。

（1）太极化分两仪，有了阴阳，天地乃得成形，所以阴阳原本代表天地，代表乾坤，是宇宙二元论的本体、实体。——这是阴阳二字的原始意义。

（2）推而言之，万物皆有阴、阳，人秉阴、阳之气而生，阴阳协调，水火既济，动静刚柔，各得其所，是存身之本。《易经·系辞》所谓“阴阳合德而刚柔有体”，这就把阴、阳的意义扩大了，即是说阴阳二德是万物所不可少的，是“道德之大”——这是阴阳二字的第二个意义，即扩大意义。

（3）以后把二者作了人为的分开，于是阴阳便代表清浊或正邪。要求保持真阳纯阳，驱除阴霾邪浊之气，成为炼丹家所重视的原则。这就把阴阳二字的含义狭窄化了。

（4）又有些术士对阴阳作无边际的引申，以为炼丹离不开水火，汞色赤，具有火德，是阳德的表现，铅色黑，具有水德，是阴德的表现，于是在炼丹的材料上也加上了阴阳的解释，这不过是意图说明外丹的神妙和可贵之处，不是阴阳的正解，严格说，与阴阳无关，而只是一种随意附会。

上面对阴阳的意义的解释与使用，因时因地的不同，各人有权自由选择。除第一种意义外，炼丹家都没有放弃，尤

其第二、三种意义，与炼丹关系更为密切，成为正常的功理功法教条——阴阳必须协调，清浊必须分开。这是谁也不会否定的。

2．关于五行　五行是阴阳以外的五种具体物质，它与强身立命，关系密切，自不待言。因为人秉五行之气以生，不能离开水火金木土而存在。从形体看，为保不坏，须炼金德，为保稳重，须炼土德，为求繁荣，须炼木德，为求生机活泼，须炼水火之德。如有偏衰偏盛，又须善于补救。因此从五行看炼功，启发性是很大的。至于从五行的内在关系看，意义就更复杂而多变化了。它的生克制化的道理，在人身上是处处体现着的。早在汉初，董仲舒便指出五行“比相生而间相胜”的理论（即五行金水木火土，顺着数去，金生水、水生木、木生火、火生土、土生金。隔位数去，则金克木、木克土、土克水、水克火），百年后，有圣医张仲景，运用这一理论来用药治病，提出“上工治未病”的理论，他举例说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”肝属木，脾属土，木克土，所以肝病要伤脾。现在看来，肝炎的人必厌食，这是无疑的，必须治脾，以挡住传病的去路。又百年后，五行的用法扩大了，经东汉魏晋，炼丹之术蜂起，在脏腑经络上，在机理营卫上，在动静刚柔上，在脉道气血及五官百骸的交错关系上，许多深邃微妙的关隘，都用五行变化的道理一一打开，功劳是不小的。这样看来，气功与五行关系密切，或是精华，或是糟粕，还须作进一步的慎重对待，这里就不作评定了。其余参看第五十八章“五行取象炼功法”。

第二卷

气功养生的基本理论

功理、功法必须重视。功理须从功法中体现，离开具体的功法架空谈理，便显抽象而难于捉摸。但先掌握一些有关气功养生的基本理论，则有大海导航之效。下面紧接上卷用十章篇幅叙述气功养生的基本理论。

第三章　却病延年的条件和基础

人人都想活高寿，而且活得愉快舒服。就是说，既要延年，又要无病。办得到办不到呢？依据前人的经验，办得到。因为人本身具有可以延年的条件，也有运用这条件产生内力战胜疾病的基础。善于利用这条件和基础，便可以达到却病延年的目的。现在谈一谈这个条件和这个基础。

人身上有两样很重要的东西，有形的血，无形的气。两者周流不息，推动全部身体机能构成生命。两者运动力量薄弱，人便疾病；两者停止运行，人便死亡。因此人要想延长生命，就需要保精液（血）、固中气（气）。保精液在于守丹，守丹则精液不泛滥横决，如江河百川，有所统率。固中气在于炼丹，炼丹则中气健旺，绵绵不绝，不致腐秽淤积，如四时四方，转运无穷。可见保精液、固中气都要在丹田上下功夫。丹者，气也。也就是说：保精液、固中气，都要在

"气"上下功夫。那末问题便很集中了：人身上有两样很重要的东西，归纳起来，只是一个，那便是"气"。古人很重视这个气，称它为生命的"真种子"。有气便有呼吸，有呼吸便有新陈代谢，有代谢便有持续的血液循环，便能生生不已。所以炼气，长久保持气息健旺，为保健延寿的重要条件。

由口鼻入丹田的气，先使周流，然后气沉丹田而施以烹炼。气炼红火深纯以后，即引气冲疾患，甚于药石针砭。这股气的"温度"一般较高（不是寒暑表上的温度，不能用温度计测量）。有的人显著，有的人不显著。显著的也只可感知而不可触知。可导引至深入部门，以进行治疗，收效于无形。对慢性疾患尤宜。

古代以磨亮的铜镜对日取火(见晋崔豹撰《古今注》)。后汉时有方士在炼丹炉里烧出琉璃磨成凹凸镜，也用来对日取火，或用平底的金杯熟摩令热，日中时以当日下，以艾承之，可燃得火（见《淮南子注》），称"阳燧"。吾人炼丹，可以在体内生热，其理相同，因炼出了聚热点。"阳燧"可聚阳光，取火于日；炼成的丹田则可聚内火。前者可以燃烧外物，后者可以运转机能，它们的体性不同，物理生理原有差异，但热能的集中表现所起的物理作用，是完全一致的。

此外，由于内气呼吸的柔慢深长，大气出入体内的持续反复，对喉管、丹田、脏腑部门的不断摩擦、洗涤和渗透，坚强了内皮，清洁了通道，饱和了中气，畅旺了气流，改造了脏腑机能，增强了抵抗力，这些都为驱邪除病打下基础。那么一般人所最怕的威胁生命的三关——喉机不强，梗塞而

死；中气不足，气脱而死；动脉硬化、血运不畅，机能停止活动而死，就不难逐渐克服了。

至于思想的安祥松快，大脑则有充沛的抗病余力，那更是众所周知的事。

有了延年的条件，充分利用这条件，延年的目的可达；有了愈病的基础，充分利用这基础，却病的目的可达。但这是一个艰苦的历程，漫长的历程！

当其你象嗅气味一样的作惯了短浅呼吸，要你耐心作长距离的腹式呼吸，你便苦了。你习惯于向往功名富贵，沾沾于儿女前途，纠缠于疾病死丧，要你丢得开，转过来搞意存丹田，只想丹田，或干脆一切不想，你便难为了。你被疾病这个敌人围困惯了，长期作了疾病的俘虏，要叫你运用你喉下的一口气作为武器，反攻敌人，作你死我活的长期战斗，你也深感不耐心了。要你每天牺牲一点休息睡眠乃至空坐无聊的时间来搞这个被认为是"远水不救近火"的玩意儿，已经觉得麻烦费事，更不用说还要你附带研究一下外功、辅助功和其他武术技能，作多样化的配合锻炼，那岂不更是无事找事，多讨苦头！所以一般人学前兴趣不大，学后要求不高，断断续续，敷衍应付，收效微微，终于放弃了事。然则真的是气功本身的无用么？

科学实验，既必须有正确的条件和根据，又必须反复多次的进行，然后才能得出结论，证其效能；行功有了条件、基础，而不肯以自我为材料反复多次实验试探，却天天在那里空想却病，空想延年，坐误时机，终至疾病深沉，不可救药，责任当然不在功而在人，不在他人而在自己。

当然，指导方法不对，这是指导者的责任，还可以商量

讨论，寻求指南；但若这个问题解决了，就只能靠自己吃得苦，试一试。只寄托希望于长生不老之药，那是懦弱者的梦想，是无补于事的。

炼功是艰苦、漫长的历程，但不是高不可攀的历程，因此只要走，离目的地便一天一天的近，问题只在明确方向，掌握方法，坚定信心，鼓足勇气。

首先是明确方向。炼功的目的是却病延年，目标当然很明确了，任何学功者都不会含糊。身体健康，无病无痛，有利于工作，对自己、对社会都有好处，谁也知道这是好事，因此这一步好办。

掌握方法可能难些，这是炼功的重心，必须着重下功夫。内功的方法不外几点，也好掌握；总起来说，就是一方面会松，一方面会守。分开来说，通过松，首先松身，由松身达到静心，这就有利于调息；又通过提肛守会阴，由提肛守会阴促进守丹田，这就更密切配合了调息；调息有了一定基础，进而进行导引，那便能运行自如了。因此，归根结底，这几个概念是很重要的：松身、静心、提肛、守丹、调息、导引。里程碑明示在前，欲达到目的有路可走，那末进一步的问题也不大了，何况后面还要作特别的解释！

问题还是在于个人的信心和勇气。有了信心，他就愿去熟悉方法；有了勇气，他便肯持续无间地向前进。路是人走的，一走便成路，越走路越熟，越熟越好走；熟则生巧，妙景无穷。

因此前面所谓艰苦的历程，只对无信心、无勇气的人是一个威胁，对有信心、有勇气的人却是鼓舞。足踏青山，畅游绝顶，无限风光，历历在目。同志们，努力吧！

第四章　气功疗法是科学疗法和病原疗法

气功呼吸能使肺、腹两部的换气量增大，横膈膜与腹肌活动加强；因此胃肠蠕动增强。炼功时常有腹鸣现象，食欲增加，消化能力提高，血液循环及新陈代谢、内分泌均转旺盛。气功疗法的功能是科学的。拿现在的话来说，是符合巴甫洛夫高级神经活动学说和贝柯夫院士大脑皮层与内脏相关学说的。气功所以有效，是由于：

1．大脑安静——高级神经休息对大脑皮层起保护抑制作用，使转移功能去调整身体机能的反常现象。

2．运动内脏——大脑功能的转移，必然加速了新陈代谢，强化了内脏运动，有利于恢复和修补内脏损伤。

上面安定，下面活动频繁，“不塞不流，不止不行”，这是气功疗法的科学性。

同时，气功疗法在治疗方面，不是头痛医头，脚痛医脚，而是用的“病原疗法”，也是整体疗法。它要求彻底解决问题，而且没有手术的痛苦与危险。如胃及十二指肠溃疡，急性期间自然需用药物治疗，以阻止其凶猛的来势，如进一步配合炼功，可使瘢痕软化，无手术所致的后遗症。所以它在疗治慢性病方面的卓越功效，是无可怀疑的。

治疗、预防、保健延寿三大作用之所以能够保证，便因为气功具有科学性和治本性。

第五章　医疗导引不是神秘的东西

内、外功都借导引术而达到疗病强身的目的。气可导，意也可导，意到则气到。

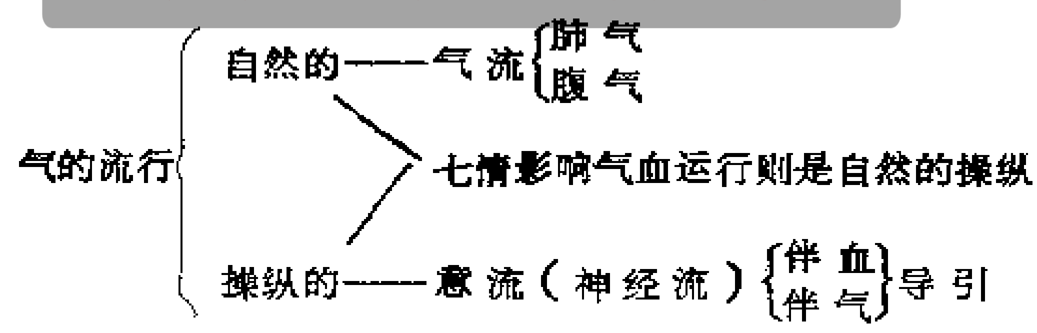
晋时嵇康曾说：

"……夫服药求汗，或有弗获，
而愧情一集，涣然流离；终朝未餐
则嚣然思食，而曾子衔哀，七日不饥；
夜分而坐，则低迷思寝，内怀殷忧，
则达旦不瞑；劲刷理鬓，醇醴发颜，
仅乃得之，壮士之怒，赫然殊观，
植发冲冠。由此言之，精神之于形骸，
犹国之有君也"（《养生论》）。

由此可见一般的气流，出入于肺，出入于腹，这是肯定的，而七情的影响，则可以导致无形的操纵。如果说无形的操纵也算"导引"的话，那只是感情的"不自觉的导引"，而不是气功科学上的导引，但也足以证明精神影响形骸的可能性，及以意导气的普遍性和不神秘性。

我们提倡的气功医疗导引与此对比，道理相通，而目的和方法则不同。

术家可以操纵意流，导气导血行于周身，达于肺和腹之外以进行医疗，或从事薄弱环节的保健工作，与上面的情况对比，则是自觉的或有意的导引—真正的导引术。它们的情况可从下表看出：



拳术家导意于拳，则拳力增，炼功家导意于周身或局部以疗病强身，都各能达到目的，便是因为通过意流伴血伴气之故。

气流是自然存在的，它的运行是可以操纵的，医疗导引并不是什么神秘的东西。

至于操纵的方法，即在你所想导引到的部位引起"受气"的感觉，如在那里自觉紧张一下，或呼时冲击一下；手足末梢的掣动，则更是简单易行的办法。这是促使气流的起点和终点的联络，这便是传导，是科学技术。

第六章　人体是靠不断克服矛盾而前进的

一、人体健康水平是不是随年龄而递降？

后期是递降，但拉长看则呈波形发展：

1．有的时候降，有的时候回升。

2．有的部分降，有的部分不降。

主要问题是：

1．矛盾来了体质就降，克服了矛盾体质就回升。

2．矛盾产生的部位体质降，矛盾不接触的部位体质不降。

因此人们必须不断克服身体上的矛盾，缓和逆降的趋势。

二、人类克服矛盾的自然过程

1．初生时体质稚嫩，不胜外界之气的袭击为矛盾，于是作父母的用襁褓以护之，而矛盾便被克服了。

2．胎毒未清，痘麻为患，药物接种而矛盾被克服。

3．喉部薄弱，不胜风寒，百日咳辗转拖延为矛盾，经过医治，矛盾解除而体质大进。

4．继而身体发育，内汁充盈，而皮层太薄，不能担当包容之任，故皮层继续增厚，直到壮盛之年，为自然的克服矛盾形式。

5、有的肺部不健，易患肺炎咯血，愈后每获免疫，而矛盾便被克服。

6．有的疟疾频繁，治愈后又收免疫之效。

7．其它如心脏不健、肝部发炎、脾胃虚寒、肾衰泄泻，乃至胸膜炎症，或淋症血尿，在人生中此伏彼起。每每一经彻底治愈，后期又平安生活，疾病反长时消失，或永远消失，老年反不出现以前常得之病。这都是不断克服矛盾而前进的证明。

8．衰老时，有些矛盾太尖锐了，心血管病、癌肿、中风、顽固结石等重症，都产生在后期。加之此时抗病能力相对减弱，矛盾克服不了，人便死。

总起来说，我们可以概括出人体在前进道路上的两大原则：

1．许多病理与生理密切相关，许多病有年龄特征，是生理发展的除旧布新。

2．人体处在不断克服矛盾的进程中—旧矛盾克服了，新矛盾又产生；小矛盾克服了，大矛盾又产生；大矛盾克服了，另外的大矛盾又产生；最后的矛盾无法克服了，人便死。

三、大矛盾来了，应利用“力源”以助克服

大矛盾来了，人虽不免终有一死，但重视和利用一般的“力源”，以求克服一些可以克服的矛盾，则是必要的。

克服矛盾有什么“力源”？即靠什么力量？

1．宇宙的无穷无尽的自然力——补给力（如日光、空气、水火食物）。

2．人类生命固有的复原力——免疫力、再生力（如人体机制的修复力，白血球的战斗力）。

3．医疗卫生工作的保健力——护理力（如调整、扶持、去毒、灭菌、预防、隔离、正骨、注射）。

4．由锻炼而产生的抵抗力——改造力（如修补机能、延缓衰老，协助前三者以求先发制敌，防患于未然）。

四、锻炼在克服矛盾中的地位——它的特点和优点

1．上面克服矛盾的四种力量的特性：

第一、二种力量是本然的（客观存在）。

第三、四种力量是人为的（主观努力）。

2．第三、四种力量又有差别：

第三种力量偏于他治—依靠外援（针对各阶段的发病规

律进行药物抢救，是必要的）。

第四种力量属于自治——自力更生（未病阶段的自强不息，以及薄弱环节的“鞭后”工作更是不可忽视的）。

3．锻炼的优越性有四：

帮助自然力的有效补给。

帮助复原能力的充分发挥。

补救治疗、监理作用的有时而穷（如对慢性病便只有炼功，保证缓治、恒治、持久治、彻底治）。

防止老年尖锐矛盾的出现或过早出现（随时诱发，随时歼灭，主动权在我）。

五、有什么功法可以对症？

由上面的叙述看来，克服人体前进中的矛盾，应着重从自我锻炼这方面下手。这所谓锻炼，当然不只是一般的体操和晨跑，更主要的是指有层次的炼功。因此要求关心自己健康水平、谋求赶走健康状况波形发展中的不利因素而积极奋斗的有志者，抓紧时机，未雨绸缪，从各方面寻师访友，学会一门比较全面可靠，既有针对性，又能行之有效的功法技术，参配一些小型锻炼项目，以期达到不断克服各种尖锐矛盾的目的。这是利己利人之道，不可忽视。

这里暂不提具体功法，因为这牵涉“针对性”问题。而且一切学习都讲步骤，炼功也有步骤，先须入门，入门以后，再谈升堂、入室的问题吧！

第七章　何处有枪声，何处有匪

服药敷疮，有时反而出现局部痛增。这是因为某有关部位毒物聚积，药力所到，与毒物战斗之故。局部增痛，这是枪声，这是信号，枪声响处，必有敌人。炼功也是这样。有人炼功后3月，全身有许多病先后齐发，时而喉痛、腕痛，时而头皮阵痛，时而火升眼干……，此愈彼发，以后逐步克服，表现为胜敌的象征。那么这枪声，这信号，是有益的。不通过这一过程，就意味着敌伏于内，不被发觉，现象虽好，其实藏祸。不发则已，一发便重，那就不见得可以轻易而顺利地克服了，可见炼功中体内出现了战斗的痛楚，不一定是坏事。

匪的出现有二道路，发病也有二道路。炼功中生机改变，挤出了暗藏的敌人，敌人是被发现的，它为被动。不炼功的人，生机一般化，敌人伏内滋大，时机成熟，出而害人，其势甚猛，是敌为主动。敌之出现被动者，力弱易歼；主动者力强难胜。炼功者时时发现敌人而歼灭之，即时时有战斗，所以常无重病，纵病亦胜。

由于气的鼓动，身上的残渣被排挤，体状弱处，即病毒多处，亦即不耐排挤处，故表现为不支而病，如喉弱的人不能忍受吐纳时所遭遇的寒烈之气的冲击，从而表现为咳与痛，这咳与痛便显然是喉弱的反映，道路不是很清楚的吗？因此炼功中不断增发的病，一般是好现象，发后而愈，则身体健康又进一境。一般人只要没有特特不治之病，都可以大胆锻炼，战胜薄弱环节。若因炼功发病而畏炼，这叫“因噎废

食”，若明明有了严重的信号而讳疾忌医，这又成了“养痈遗患”了，好比鸵鸟，“埋其头目于沙，以不见害者为无害”。自欺欺人，都是不对的。

何处有枪声，何处有匪，枪声为我们指明了匪的方向，难道是坏事么？

事物都有两重性，病痛是坏事，但引发了便是好事。气功使身上毒物发放，随时形成小病，又随时产生充分的力量去克服它，转战前进，最后枪声终止了，匪也清洗干净了，这才是彻底解决问题的办法。

第八章　炼功进展慢或暂时衰退的解释

体状进展有起伏，故有后不如前的现象，理由前面已有论述。但若各方面一并继续衰败下去，则恐炼功有弊，或疾病深沉，超出功力范围之外，另外也有题目谈到。现在准备再总括一下，以便引起重视。

一般无大进展或暂时衰退，更全面的概括起来，则有如下的各端：

1．强身的各种要素没有配合进行——如营养、常规劳动、休息睡眠、卫生习惯、生活趣味，加上炼功共为六种。这是主要的，缺一不可。譬如卫生习惯中便包含了许多重要内容，对污秽不洁的环境处之泰然，蓬头垢面不讲沐浴法，晨昏颠倒，劳逸无度，这样能炼好功么？生活趣味是产生精神力量的源泉，为炼功而断绝亲朋往来，孤僻自处，或缺乏谐趣和娱乐，闷闷昏昏，无所寄托，这样也难以增加炼功的乐趣。

2．水土气候以及季节性带来的影响——比如大城市，由于它的严重污染，与山林相比，便要大大降低练功的效果。

气候变化对老年人或体差的人极为有害。心脏病患者最敏感。其原因包括这些人在适应环境方面的困难，不论冷天或热天，湿度的骤变可以影响疾病和情绪。有些病（如风湿性关节炎、心脏病等）很明显地有季节性规律。相反的，天气和大自然对很多人又具备医疗效能，这些人在适宜的气候条件下治愈了疾病。天朗气清，湿气扩散，有利于许多湿气病的松解医疗，就是显例。这说明水土气候以及季节性的影响对练功带来的正反面作用都是存在的。

3．缺乏适当的辅导——练功不只需要理论和方法指导，有时还要动作辅导。如按摩、拍气等在一定时期没有配合上，可以使功力进展停滞不前。

4．其它因素——如运动量，练功的时间地点(饭后一、二小时内不适于外功，通风条件不好不适于练功），或者有病而未与药物配合，或者早年疾病摧损的后遗症未清。至于浅尝辄止、一暴十寒，这更是一般人的通病，又怎能达到进展的预期目的呢？有关方法问题留在下面第二十二章中再谈。

第九章　练功防止早衰，不等于不衰老

人是生物，生物是有衰老死亡的，有生就有死，这是自然规律，任何人不能逾越，不能逃避。人的寿命毕竟有限。正常的生命，百岁左右，特殊的可超过此限，但为数极微。据科学家研究，动物寿命为其生长期的五六倍。

猫生长期1.5年……寿可到8岁

狗生长期4年……寿可到20岁

骆驼生长期8年……寿可到40岁

人生长期18～25年……寿可到90～150岁

为什么一般人不到此限便早衰呢？从机体上检查有这些质性变化：

1．内分泌腺活动特别是性腺活动减弱的结果。

2．动脉硬化，血管结缔组织的生理机能减弱或损伤。

3．有机体的慢性中毒（比如粪便，每人每天排出细菌125万亿以上，甚至可占粪便体积三分之一左右，稍一积蓄，就有中毒危险）。

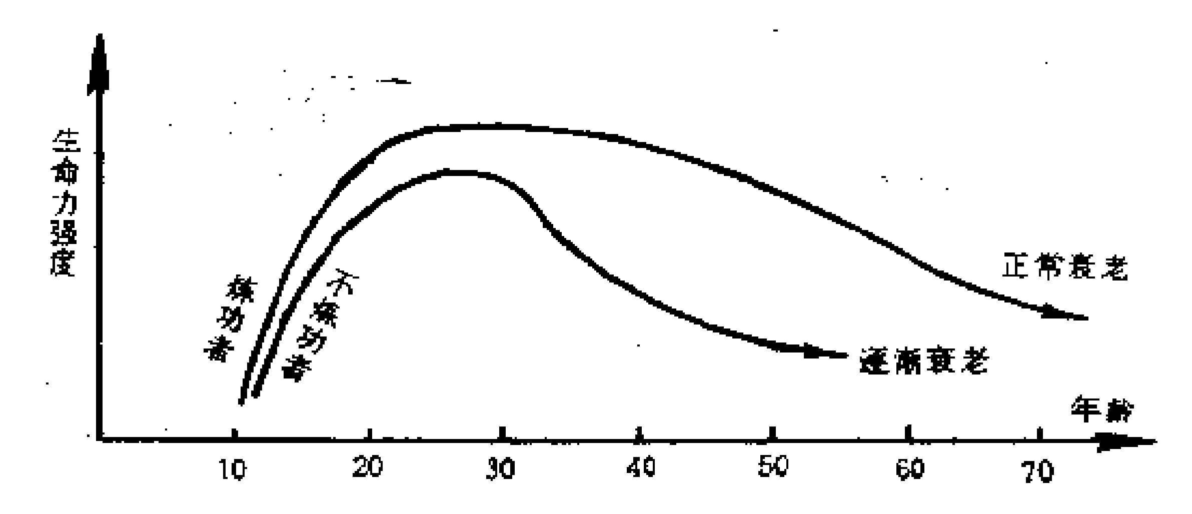
4．细胞中蛋白质体变性（蛋白、蛋粒子在细胞中凝聚的结果）。

5．神经系统机能衰退，对各器官组织失去调节、控制作用，正常新陈代谢过程即被破坏而生命终止。

为什么招致这些质性变化而导致早衰呢？原因很多，但重要的是缺乏锻炼，尤其外功锻炼。

炼功可以防止早衰，从根本上消除衰老的因素，如能与其它因素配合，可达到正常的生命期限。

据统计表明，炼功的人与不炼功的人生命力的活跃状态显然有高低之别，列曲线表于下：



由此可见，练功者20～50岁之间变化甚少，至60岁有一些机能减退，以后又如常规，又有一些机能减退，但基本生活能力是充沛旺盛的。不练功者则30岁以后即出现病弱环节，不到50岁便俨然老迈了。

人总是要死的，为了防止早衰，为了生活得愉快健康，为了避免疾病的侵袭所带来的痛苦，必须加强劳动或体育锻炼，掌握内、外功技术。

上面所说，是防止早衰问题。但练功防止早衰并不等于说可以避免衰老。

有三种客观因素时时刻刻在威胁着人们的生命，人们迟早总得受到它们的袭击。在正常衰老的进程中，“敌人”总有一天要占优势的。这三种客观因素是什么呢？

1．六淫侵蚀—风、寒、暑、湿、燥、火是大气中的“蠡贼”，尤其是湿气。

2．废物积存—体内废物的壅塞梗阻。

3．代谢减弱—有机体失去增援力量，矛盾不能克服。

分述于下：

第一，人是大自然中的动物，脱离不了大气层而生存，

大气中夹带着一种威胁健康的东西—湿气，人在湿热剧变的反常持久的不正常气候中浸泡着，产生不适的感觉是必然的，身体虚弱的人因而病了，医治拖延转为各种慢性湿气病，炼功的人可能也病了，但俯仰屈伸使之导散于无形，病也好了。但在一定年龄（当然是过大的年龄）抵抗力逐渐变低的情况下，生命是要受到威胁的。

第二，人要吃食物，吸空气。食物和空气的残渣废料每日从大小便及鼻道口腔排泄或吐唾，这是生理习惯。但常遗留一部分排泄不尽的余物，粘裹在排泄器官的管道茸毛上，平常是没有什么关系的。但持久积滞，管道受阻，于是产生反力，排出大量水份，加以冲洗，废物滚滚而下，从上出成为浓痰，从下走成为溏便，因此一年、半年、数月、数周痰唾、腹泻一次，具洗涤作用，是正常有益的。在这种情况的关键时刻，身体虚弱的人因而病了，医治拖延，粘痰不化，瘀结骨蒸，成为痨瘵；或肠力亏损，难于消食。炼功的人也可能不够舒适，但平日机体健旺，大气纵横，化痰既易，收涩也快，大敌过境，如昙花一现，转眼云散天清。在抵抗力正常衰退的后期，毒性积滞，管道硬化，排除必然受到阻碍，衰老的威胁仍将到来的。

第三，人是有机体，机能在一身生命中有多次代谢，换生新体：如牙齿，七八月生乳齿，七八岁换生新齿；身体幅度，一段时间长长度，长则单薄，故一段时间又长宽度来配合它，有时增肥胖以添补热能的供给，肥则气脉受阻，有时转瘦来中和它。生命就是这样不断产生矛盾与克服矛盾而前进的。在由不适应而到重新适应的换生新体的代谢过程中，一般表现一次重病。有些人不能支持，炼功者就相反，重病

愈后，身体质变逆转，有时更健康，因为新的机能当令了。同样，后期代谢机能总是要减弱的，那时代谢机能失调，分泌物不能补偿，破坏的狂潮不能得到控制，最后还是衰老了。

"人定胜天"，毕竟是有局限性的。

第十章　锻炼中后进超先行的可能性

在锻炼的进程中有些人起步迟了，落后于他人。比如说：四五十岁才感到有锻炼的需要，时间已晚，后悔不及，怎么办？这里就是针对这种人提出的意见—后进是可以赶上先行的，只要你下决心立即动起来。

提出"锻炼中后进超先行的可能性"有没有理论和事实的根据呢？通过下面的情况研究来找寻答案吧！

一、有三种情况：

1．锻炼有素，健康已达一定水平的人，可以再提高，但进展缓。

2．机能一直未充分运用而素质正常的人，有发挥壮大的潜力，能出现奇迹，因而更能提高。

3．身体患病虚弱的人，病愈后一样的有前途，虽然"等量"不同。动过手术的人加一倍过渡的愈合时间，也一样的有较好前途而"等量"也不同。

二、上面除第三种情况外，从一、二种情况对比，后进超先行是可能的，因为他更有潜在的优越性，可以发挥而猛进。

三、为什么后进可以超先行？

1．从后进者看，有尚未发挥的潜力——锻炼有素的人，五部（筋、骨、皮、肉、膜）潜能已发挥，其余的人则潜力未用，更有越来越改观和越涌现的充分潜能待用，好比松紧布初步使用，更能向四面八方推展——没有用过的松紧布更有弹力，韧劲及伸缩性，因而可陆续出现许多新的奇迹。他们经过一关一关的突破，可以逐步达到健康者及先行锻炼者的水平，有雄心的还将超过。

2．从先行者看，有稳定性的驻守阶段——健康炼功者因已炼到高处，有一个稳定的阶段，要突破这个稳定性是极难的，因此他将居于驻守的状态。后进者如果过关迅速，可能赶到他的驻守地而逐步越过之。孔子说："后生可畏"，我们也可以说："后进可畏"。其所以可畏，就因为他钻了先行者有稳定性的驻守阶段这个空子。

四、后进超先行是可能的，但不是必然的。如起步过晚，或衰病严重，也是不行的，因为他的潜力已经消失。至于决心不大、勇气不足的人，更休想过关斩将了。

第十一章　心情紧张之害

心情紧张或动怒，每每面现赤色，由赤变紫，由紫变青。经常如此，为害甚大。

1．易得心脏病——由胸部紧张而引起心脏压迫或胀大，以致血液循环失常或阻碍，乃至血管破裂。心脏病因而形成。

2．易得肺病——由胸部紧张而引起肺部受压迫，因压迫而导致肺血管的损伤，“痨菌”便乘机而入。故恼怒烦忧能致肺痨。

3．易得肠胃病——由怒气上冲，血离肠胃，食物难化，积久，肠胃受害。胃病之所以成为时代病，与饮食无节制有关，更与心潮泛滥、血不归脾有关。

4．易得肝病——因动怒及心情紧张扰乱了肝功能故。怒气伤肝，肝火旺又易动怒，起恶性循环。

5．易得脑病——因上部紧张，火上冲，脑部充血。古谓“怒则气升，喜则气降”。气行则血行，所以恼怒紧张不利于清上。知识界流行的神经衰弱症，就由于不善调节脑力，易动情绪，神经功能失去平衡。晕病（包括晕船、晕车）也由于上部紧张，火上冲。小孩不晕，便因为他不感到上部紧张的缘　。

可惜，激惹情绪的浪潮，现还在扩大着！

现在有“四热”促进了精神紧张—生意热、跳舞热、赌博热、吃喝热。

“经济效益”的调喊得很高，“可以搞第二职业”，搞“有偿服务”，可以“业余兼职”。有些人不自量力，拼命追求，自造紧张。加上热中跳舞，赌博成风，烟酒无度，大大引致头脑发热。不少人的兴趣已走向颠狂变态的道路，喜欢到夜生活里去寻找刺激。震耳欲聋的喇叭，眼花缭乱的灯光，撕心裂肺的歌声，朦胧昏暗的环境，热闹喧嚣的气氛，感到很有兴味——身体既未必休息，头脑更发热迷乱，兴奋激动，紧张鼓噪，加速心脏跳动，戕贼身体，莫此为甚。

此外，在客观上现在处于工业化时代。工业化过程中的

竞争增加，责任加重，质量势必提高，知识和技能势必更新增快。生活节奏的加快，对人们产生相当大的心理压力，促使其时时处于“应激”状态。如果压力过大，人便烦躁起来，这样在身上也将添了“火”的气质。而这种火是邪火。邪火在身上居然处于优势，安得不拖垮身体而招来上面所举各种疾病的丛生?

心情紧张之害是明显的。

据美国的一项调查表明：日本人是世界上最大比例的爱住医院的民族。美国人一生中平均住院8.1天，而日本人高达42.9天，是美国人的5倍（据《成都晚报》1989年1月14日转载）。究其原因，主要是日本人的生活节奏快。这虽然只是小报资料，不足为凭，但也说明生活节奏加快促使心情处于紧张状态，对健康是不利的。

由此可以明白练功要求松、静的道理。“松静”与“紧张”是处于对抗性的地位。只有作好松和静，才能避免不必要的紧张和七情的干扰；而紧张和七情的干扰避免了，又反过来促进了松和静。这自然就越向有益的方向发展了。

松静是练功的境界，一般人是不容易达到的—习惯于快节奏的生活，要教他转为清虚自守，谈何容易！但必须作此努力，才可免焚炀之祸。还是以《周易参同契》的“三位一体”原则作为良药奉赠，参考行之，或有一得。

1．与人为善，化敌忾为友谊的处世之道。

2．无我无私，变烦躁为清静的治心之道。

3．炼形养元，转羸弱为康强的健身之道。

附录　格言一条

“在任何情形之下，尽量保持安静”（Keep as calm under all ciscumstances as your nature permits）——伊利亚特(C.W.Eliot)氏90寿辰时告诉人的“长生秘诀”。伊氏原是美国哈佛大学校长，退休以后，还度过了漫长的幸福岁月。

第十二章　从《远游》和《招魂》看养生之道

大诗人屈原忧国忧民，愤而投江，为理想献身，受到万世景仰。如果仅就养生角度来看，从屈原的作品及身世中可得一些教训，这里先分析《远游》和《招魂》，然后得出两点教训，这不算是对伟人的不恭吧？

1．屈原的理想是进入了气功境界的：他在《远游》里说：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之澄清兮，清气入而粗秽除。”他又假托仙人王子乔的劝导说“毋滑（音骨，浊也）而魂兮，彼将自然；壹气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先；庶几以成兮，此德之门”。他又写到与大自然浑然融为一体的境界：“经营四荒兮，周流六漠；上至列缺兮，降望大壑；下峥嵘而无地兮，上寥廓而无天；视倏忽而无见兮，听惝恍而无闻；超无为以至清兮，与泰初而为邻。”

这都表明他意欲与大自然一体，吞清吐浊，静心息念。尽

管目有所视，但“倏忽而无见”，尽管耳有所听，但“惝恍而无闻”。如果气功到达这个境界，功夫就可观了。

2. 屈原的要求太高了，把想象的东西当着实际去追求：他想入帝宫，历天帝之庭，“风伯先驱，凤凰承旗，左雨师右雷公，湘灵鼓瑟，祝融戒，海若舞。”“张咸池之乐，奏承云之音。”“二女御，九韶歌。”“指炎帝，从颛顼。”纵使“轩辕不可攀援兮”，也要“从王乔而娱戏”。他在其它作品里也都念念不忘于天庭的遨游。

3. 屈原对环境难于适应，《招魂》一文表现得最明白。

《招魂》是屈原所作（见《史记·屈原列传》），为怀王招魂，言天地四方俱不可处，惟有归来为乐。也有人认为是“宋玉所作，怜屈原命将落，作此欲以复其精神延其年寿也。”总之，屈原放逐，怀王入秦不返，其魂魄离散，处境苦闷相同。文中用“归来归来”，“魂兮归来”十余反复，求解脱的心情甚切。精神苦闷日益增重，而不能适应。

从屈原的作品及身世中，炼功者应得到两点教训：

第一，吞清吐浊，静心息念，这本身就是目的，如果要通过此关追求另一个神仙世界，这就堕入邪道了；为求精神上的解脱，反增加灵魂上的负担，“着魔”便由此而来，不可不慎。

第二，炼功的第二个目的是培养一个人对环境的协调和适应性，如果通过追求渺茫，与环境越来越不适应和协调，这样的炼功态度也是不正确的，纵不着魔，也毫无益处。

这里附带谈一谈事业心问题。为国家为民族忠心耿耿，赤诚不变，这是好德，应当提倡。如果在不得已的情况下，

也应忍辱负重，以待时机，也可以达成志愿。孔子命诸弟子言志，大家高谈辅君定国大业，曾皙却以暮春郊游涉水咏歌为乐事。孔子对他的这一游趣表示赞同，而批评了子路的好高。这不能说明孔子对国事无兴趣，无事业心。其实孔子曾为鲁相，曾周游列国，14年不得行其志。如果操之过急，早就夭亡了。处世对人，操之过激的心情，是要不得的。孔子正是采取变通的办法，抱"游于艺"的态度，以适应他闲退生活的需要的。

第三卷

气功养生的基本方法

强身或攻坚的特殊训练及气功养生的传统功法，分详后面第五、六卷，那里有比较具体的介绍。这里只概谈一些有共通性的炼功法则，用以指导行为，端正态度，而防可能出现的偏差。下面用十八章的篇幅进行叙述。

第十三章　炼功主炼脑干
（调呼吸、调脉搏）

一、人脑的分工

1．脑干管生命——呼吸、脉搏、体温、血压（脑干即脑中枢，在脑的中部）。

2．大脑管思想（在脑的上部）。

3．小脑管运动、感觉（在脑的后部，与脊髓连成神经系统分布全身）。

用树木来比喻，好比根茎叶花的作用：

1．树的根茎（尤其地下茎），管树的生命。

2．叶管远距离遥感——包括光合作用、蒸腾作用、吸

收二氧化碳吐出氧气。

3．花果管形象运动——主表现，主腾跳，主吸引传播。

二、人的衰老过程

1．先运动功能减退或僵滞。

2．次思维迟钝、记忆降低。

3．后生命终止——呼吸、心跳停止。

树木的衰老过程也是这样。

1．花期极为短暂，先衰谢。

2．叶在环境、气候的影响下黄落，在其次。

3．根茎维持生命到最后时刻。

三、炼功的要求

1．主要炼脑干。脑干不死，生命不止。重点调呼吸、调脉搏，以防气脉停顿，或血压体温失常。

2．休养大脑。大脑宜保证充分休息，莫作无谓的计划、思筹，以及意志、记忆活动，减少脑干付出的消耗量。

3．附带炼小脑。小脑既管动作，而炼功就配有一定的姿式和动作，用“外助法”助炼。炼功如此，炼拳术更是如此。

树木生存的要求，也是这样。主培育根茎。根茎可以在傲过寒霜之后继续生存。它的生存，可以带动枝叶的再度繁茂，可以带动花果的再度传播繁殖。所谓“求木之长者，必固其根本”（唐代魏徵《谏太宗十思疏》）。根本固，一切问题都解决了。

树木的生存要重视根本的保养，人的生存要重视脑干的保养。根本的保养是培育，脑干的保养是调理，就是调呼吸、调脉搏。

四、保持脑干健康的重要性

根据格勒雷（Grile）氏及其他学者研究人类患热病者的脑，研究久患失眠或经注射各种毒素的动物，又研究哥伦比亚河畔的鲑鱼，蛰伏的土拨鼠，及人类死于失血、酸毒症、毒瘤、子痫等者。在每种情形之下，举凡失其生活力者，必同时有脑细胞腐败的物理变化。在平时生活主力存留时，绝没有脑细胞改变之事，可见脑细胞主宰生命，必脑细胞尤其脑干生命受阻碍，我们才实际听到了生命的丧钟。致命的疾病在未影响脑部前，通常还不致死。这是一项有意义的研究。所以《黄庭经》上说："我欲不死修昆仑"（昆仑指脑干），脑干为生命的基础，这种看法是由来已久的。

有人说，科学早已证明，人的死亡，以呼吸停止为信号。现在知道，这是假象，一般情况，大脑死亡后，心脏会很快停止跳动，尽管在人工呼吸机的操纵下，人体呼吸是可以维持一段时间的（有的人甚至维持一两周）。在这种情况下不能认为这个人没有死亡。美国纽约医科大学曾就脑死亡后保持呼吸很久的尸体进行解剖，发现脑干严重腐烂（据西德《法兰克福汇报》1981年4月5日）。说明这个人早已死了。那么，锻炼脑，尤其脑干的重要意义，就可想而知了。

第十四章　内功几个基本概念的关系和活用法

一、几个基本概念的关系

内功的基本概念，从重点看，有松身、静心、调息、守丹、提肛、导引等六个，它们密切配合，然后完成炼功过程。现谈其关系如下：

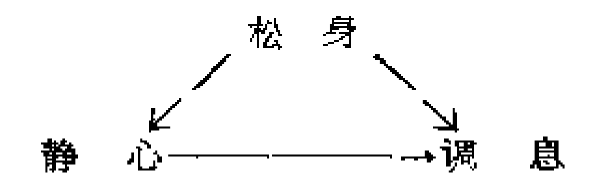
1．松身　松身有如下两个作用：

（1）松身为入静创造条件。

（2）松身可以加强体内气流的容纳量。

因此，内功的松身为静心和调息的手段，好比外功的周身拉紧为进行吐纳的手段一样。不同的动作，取得相同的效果，所以它是一个手段。

2．静心　静心，培养"空"感，培养"淡"感。空与淡，有时是炼功的目的，因为它驱除了狂妄性，对炼功的人有好处；有时是炼功的手段，因为它有助于下一步的调息。如下图所示：

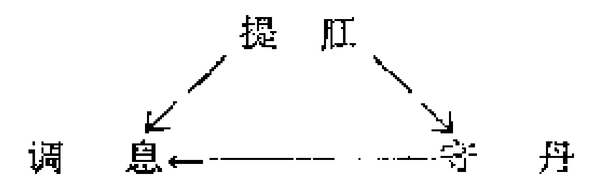


3．提肛　提肛有以下两个作用：

（1）提肛加强内气鼓动，由下由内促动，使丹田生力，由守会阴促进坚守丹田。

（2）提肛有正天柱的作用，防避阻塞，使气息畅流。因此，内功的提肛，又为守丹和调息的手段。

4．守丹　守丹，一心不二，气有所归，在很大程度上表现为炼功的目的，为炼功家所重视；但它在保证大气的对流上有显著的手段作用。如下图所示：



5．调息　调息便是深呼吸，便是吐纳法，是气功的中心。古今术士，讲气功的都着重讲吐纳。炼得好的，百病消除，可以延寿。因为大气出入体内外产生了许多作用。

第一，摩擦作用——摩擦喉头，摩擦肠胃腹壁，使这些部位皮层增力，能抵抗疾病的侵袭。譬如长期炼吐纳的人便无喉管疾病（很多人都因这一环薄弱，老病时痰唾梗塞，冤枉死去）。

第二，洗涤作用——吸的是清气，吐的是浊气，内外交换。通气的道路，不但摩擦坚强，而且洗涤清洁，避免了腐秽废气的堆积。

第三，渗透作用——持久的吸纳，压气深入肌腠，渗透到最深僻的角落，则不仅通道得到清洗，全部机能也都保证了清洁健康。

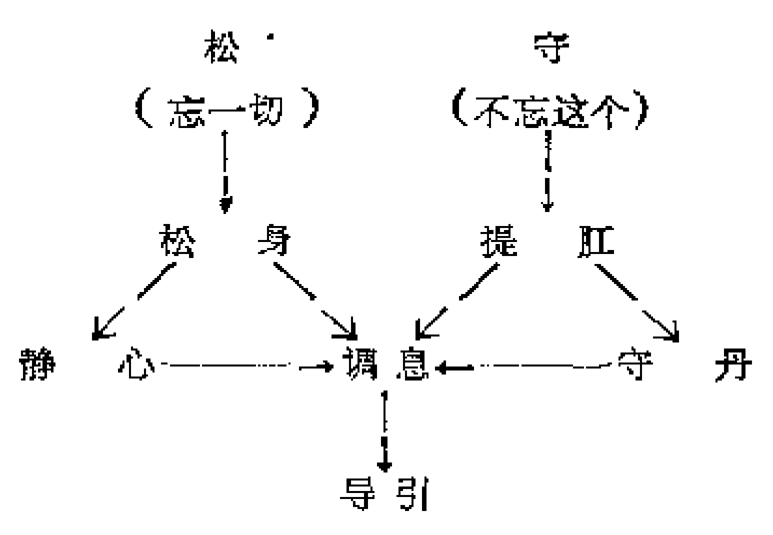
此外，更重要的，通过坚持吐纳的结果，丹田建立了聚热点，这聚热点对巩固中气、疗病健身，是何等非凡的重要啊！

所以调息才是炼功的重要目的。有了调息的基础，进一步进行医疗导引，那就完全保证达到却病的目的了。

从上面的说明看来，调息本身是目的，但对医疗导引来

说则又是手段。

总起来，构成了如下的关系图：



内功几个概念的关系图

当然，事情不是孤立的，如再向前推，导引对却病延年来说，它又是最后的手段了。

二、几个基本概念的活用法

上述六个基本概念——松身、静心、调息、提肛、守丹、导引——作为炼功的环节看，便有些神秘了：坐得很庄严，谈得很玄妙，传授很秘密，效用很稀奇，学者畏难，无从下手，限于工作家务，只好望洋兴叹。难道保身立命的大道理，竟是少数人所独有的特权么？

当然，坐而论道是好形式。但形式毕竟是手段，不是目的。只要六个概念熟悉了，运用方法掌握了，随时随地，信手拈来，都可成"正果"。"行、住、坐、卧，不离这个"，只要能松能守，便是炼功，茶馆戏院，闹中取静，把它看成是一个锻炼。

有些人强调工作忙。当然，建设祖国，人人都应忙。身

体不好，在忙中炼一炼，对工作有好处。并不否认，很多工作都必须注意力集中，才不误事；但同样有些工作，与炼功不矛盾，运用得好，反能促进工作效率。何况任何工作，都须忘去杂念，专心专意。工作做得好，有助于炼功；功炼得好，有助于工作。

行、住、坐、卧，都可炼功。当你上、下班走路的时候，提肛直脊，握坚丹田，挺胸健步，专心走路，默听着微微的喘息，几步一呼，几步一吸，听得见由喉头进出的气流声音，这声音有时随着步伐而打起节拍，很有趣味。这时，一切忘了，呼吸的节奏却十分响亮。一方面松，一方面守，走得越远越久，成绩越大。这便是炼功。

当你同二三位朋友谈天，停停又谈谈，你谈谈，他们又谈谈。当他们谈得起劲的时候，便是你炼功的时候。你把凳移动移动，使你的鼻息不与他们的鼻息对流。你把脊梁正一正，呼吸放慢。听不见他们的谈话当然好，听得见也不妨，就把他们的龙门阵作为你思想的寄托，只消听，不需动情绪，不要动思想去判断是非，不管他谈到什么使人气忿、使人悲喜的场面（因为一动情绪，一动思想判断，就要加快你的气息）。这是一个考验。经得住这考验，气息不断保持柔慢深长，眉心贸松松的，不管攀谈好久，都只增加了你的功量。

若你是教师，有的人在课堂上爱动情绪，骂学生。冷静下来，心平气和地教育他们。注意精神放松，放松后，怒气立息。拉紧丹田，说话才有力量。微微喘，绵绵劲，是最好的炼功方式。当然，只是空气差一点。但为了工作，克服一下也是锻炼，至少精神不致受累。

回到教研室休息休息。要备课了，找个空气好的地方备

备课，改改作业，劳逸结合。适当时间该休息了，垂帘开窍静一下心思，同时提起肛门，端正天柱，调长一下呼吸，几分钟，一刻钟，比你隐几而卧更有好处。这就是无害于工作的炼功，是概念的活用。

坐办公室，守电话，够劳累了！会炼功的人却从中得益不少。岗位要守好，但不要老是勾腰驼背地在那里消耗着时光。

戏院的艺人，会武打，好得很。却要知道，练拳不炼功，到老一场空。有空炼一下外功，加强你的技术；再找时间静一静，松一松。戏台上闹轰轰的场面，无数的目光持续加快你的脉搏，在静一静、松一松的环境当中还原了呼吸频率。应当如此，才有利于进一步的工作。

会功的演唱家，气息深长，迂回不尽，声波远震末座，原因在哪里？有人觉得奇怪，其实只是平时锻炼吐纳法有素罢了。讲演家也是这样。不会这一套，怎能高谈阔论，气势如虹呢？

搞政治、外交的人员，就要有冷静的头脑。"泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬"，然后才办得成大事。急躁偏狭，光在那里吵几下嘴，有什么好处！

工人、农民的辛勤劳动，值得尊重。做着有节拍的工作，工效既好，体格也提高。下班了，夜间坐在床上，身体松一松，调整一下呼吸，全身松快。气息放长，加强内部洗涤，有清除废物的作用，甚过饮酒一盅。

一家快乐的关键，常常在作父母的人身上。家庭的烦琐事务中，子女的调皮哄闹中，是最好活用内功的场地。

病了，躺在医院里，睡的时间长些。有时仰卧一刻钟，

舒畅舒畅肢体；有时伏卧一刻钟、两刻钟，加强内气鼓动；更多的时间是侧卧，脊梁放端正，呼吸放慢，眉心窍打开，不要纠缠着病情，很有利于疗养，能导气向病区冲一冲就更好。

同样，医生灵活掌握了六个概念，平时自己用用，必要时指导病员搞一下，功与药配合起来，以功带药。"既来之，则安之"，这是很著名的心疗准则。

能不能做到"既来之，则安之"，反映了一个人的胸襟和度量。一个人要有度量。所谓度量，乃至含蓄、沉着、冷静……这一系列的名词的准确运用，都有意无意地活用了气功。

但是，做气功并不是憋一肚子气在那里假装镇静、安详、正经，而是真正的安静。科学的头脑便是冷静。不懂内功，不会灵活运用内功的环节，不能真正炼好功。

古代书法家陈白沙曾说："予书法每于动中求静。放而不放，留而不留，此吾所以妙乎动也。得志勿惊，厄而不忧，此吾所以保乎静也。法而不囿，肆而不流，拙而愈巧，刚而能柔，形立而势奔焉，意足而奇溢焉，以正吾心，以陶吾情，以调吾性，此吾所以游于艺也"。动中有静，才是妙动；无惊无忧，便能保静；法而不囿，刚而能柔，以正吾心，以陶吾情，以调吾性，这是运用内功于书法的要诀。

几个基本方法，随时随地随人都可灵活运用。工作中，生活中，休息中，应酬中，哪些地方该松，哪些地方该守，结合上面的关系适当地注意，对人、对己、对社会都有好处，这样才可以成为行家。不要神乎其技，好象非"丹房"不能炼功的样子，把自己置于群众和工作之外。

第十五章　炼功的姿式

一、炼功的基本姿式有三

外功主站，随功法变化，不牵涉姿式问题。这里主谈内功姿式。

内功姿式，中国古代已有坐式（平坐），算最古；佛教入中国始讲趺坐（盘足），功夫更见周密，与我国原有形式融合，然后内功姿式才有一定规矩。基本形式有三：

1．达摩式　达摩式，趺坐或平坐，主静以行之，为炼功的主要姿式。它与太极式不同，为混元一炁的“无极”状态。“无极”主静，无极生太极，便开始动了，故“太极”主动。老子说：“无名天地之始，有名万物之母”。“无极”便是一个无名的东西，所以它在功夫上为上乘。这一功理虽原于中国的《易经》哲学和老子的“无名”学说，但这一姿式在炼功上的实践和定型则传于佛派，而以达摩为师。达摩面壁九年而得大道，现在论气功者，一般仍以达摩式为宗，被誉为“禅宗第一祖”。

2．太极式　由上所言，“无极”主静。常人不可能全静，不可静而强静，是自欺欺人，反造成更大的不静。自有天地以来，万物都在发展变化着，已是一个“动”的宇宙了；一切都在动，生命尤其不能例外。所以由“无极”而“太极”，是完全符合于生命发展的规律的。炼功不是要叫生命停止，而是要叫生命动，动得合拍，动得坚强有力，这才是更为切合实际的科学的炼功道路。所以“太极式”的气

功，对生命活力的维持有极大的功用，超出了“无极式”渺茫的空想。

太极的动作，平衡往复于混元一炁的无极浑圆形体之中，它处处不离规矩，但又处处不受规矩的约束，不方不圆，不合不离，无拘无束，无阻无塞，来不可阻，去不可挡，运动自然，不与物迕，往复衔接，无始无终，左右上下，永不停止。生命的永不停止，这就是运动的目的，克服衰老的象征，所谓“流水不腐”，唯常动可以达到。

“太极式”传于道家张三丰，独树一帜，但世少流传。其法以平坐或站立行之为宜（也有盘足，见于画册，席地而坐，则渊源更古，那就在张三丰以前了）。

太极式主动（与无极式的面壁静坐以静为主不同），动中有静，动静交修，形神交养，与太极拳相表里，是修习内家拳的基本功底。呼吸时身手摆动，作螺旋式下引，导气至丹田，并按实际需要，下引旁冲。上丹田（眉心）保持虚静，下丹田聚气，保持一定坚实。气到丹田，再由丹田下转或旁出（导气），故丹田为转运的枢纽，作这样的停留是必要的，否则脏部器官得不到锻炼。功前功后可静身作“达摩式”长呼吸数次，功间如感疲倦，也可配合达摩功静身调息。

祖传“新跌功”就是以太极式的精神，而用达摩式的坐法，增强外助，发展变化而成，以期更适应于实际的需要。

3．如意式　太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦生六十四卦，形式便复杂化了。为了适应各种不同的人、不同的身体状况、不同的需要要求，行、站、坐、卧，变化无穷。各随其意，都可以达到炼功的目的，故主“变”。

行——摆手、叉腰、前交手、背手……。

站——垂手、交手、背手、并足、单出足、开马、蹲马……。

坐——盘足、二郎腿、伸腿、交足、靠背、侧倚……。

卧——仰卧、侧卧、伏卧、斜卧、平足、交足、平手、交手……。

"行、住（站）、坐、卧，不忘这个"。"这个"便指丹田。功夫到极高境界的人，不择地，不择时，不择形式，随遇而安，无不清静，这便是"如意式"的妙用。但基本的行动法则，仍必须先有充分训练。

二、从医疗上看各种气功的适宜姿式

气功的种类，无虑千百，可算很多了，还在不断发展增大，数量是可观的。但它们的锻炼和医疗目的，不外三方面：

1．以内养为目的。即把衰败的身体保养复原起来。

2．以保健为目的。即使平常的身体达到健康的水平，只许好，不许败。

3．以强壮为目的。即要求体格不断提高，超过常态的水平。

内养功适用于疗养期，以调理内部器官和组织为宗旨。按照身体情况，从坐式或卧式入手。

保健功适用于康复期，以锻炼内部器官和组织为宗旨。为了保健，以盘足为主式。

强壮功适用于壮盛期，以坚强内部器官和组织为宗旨。以站马为主要形式行之。

无论达摩式的功法姿式也好，太极式的功法姿式也好，乃至如意式的功法姿式也好，里面的基本精神，都离不了松身、静心、调理气息，使大脑安静为入门前提。因此气功的种类和姿式虽可以选择，这基本精神却是不能违背的。

为了保证安静，促进生理机能和病理状态的自然康复，所以内养功的姿式必须顺应自然，不要作勉强的要求。

以保健为主的功法，必须按照上列各种基本功式行使，（尤其达摩式和太极式），培养有层次的上盘（换气、存想、盘足、交手，搭桥、垂帘、守丹田、调息），下盘（散意、撤桥、卷帘、撤手）习惯。并在上面所举松身、静心、调息等基本精神的指导下，加配导引术和辅助动作，要求在疗养的前提下进行保证健康的积极措施。

强壮功则更应配合推拿促劲、操内壮的外助动作，不只“保健”的水平，而是“强壮”的高度。这些动作备载于佛派的《易筋经》和《瑜伽实修秘卷》，及道派的《道藏辑要》中。这就超出普通姿式问题而进入高层次了。

附注：

（1）按功法的发展，由静到动到变（即由无极到太极到如意）在气功历史上是一个重要的发展规律。姿式变化如此，内容变化也如此。

（2）功法姿式的最初形式，佛、道各派都具“无极”精神：如来的空相座身，黄老的垂拱无为，是无极态。以后的罗汉形象（五百罗汉各有功法身态）和术士形象（诸仙道术各具功能法宝）则已向太极和如意的形态发展了。上举达摩和张三丰只就传世的本名人物而言。

第十六章 "守"法要决

炼功欲静，必须意有所守；欲聚集内力，以便指挥作导引疗疾的战斗，也必须先有所守。这叫"意守"。所谓"守"是灵活的，不是死守。守丹田是基本原则，但不是唯一原则。怎样恰当地做到"守"呢？口诀如下：

1．"有动作，守动作，没有动作守丹田"。

平常行静坐法，以静为主，不配动作，一般意守丹田。但现在许多功法都配动作，以助功力，这时意念就要随动作周转，集中不乱，动作才有效益，不落空。这不是抛开了丹田，而是在守丹田的基础上照顾动作的需要，因此每个过门都仍还原守丹。

2．"医疗导引守线路，化一为四妙转旋"

守丹田为炼功基本原则，有特殊要求时可守会阴、命门及尾闾。四大气流独立使用作医疗导引时便是这样。化一为四，这是守丹田的变化运用，更能达到旋转自如的妙境——见第六十三章"四大气流"图说。

3 "上丹田、中丹田，位置过高火气盘，险峰不可轻攀援，星星之火可燎原"

道家还有主张守上丹田——眉心窍，守中丹田——心下。但二者与下丹田——脐相较，位置偏高，恐炼法不当，火气盘踞，欲静不静，反贻后患。故现在炼功者，尤其初学者，暂不用此二法。

至于为了入静，而在开窍的基础上进行"守窍"，那就

要把好“眉心窍”这一关，则是另一个问题（见第十八章“内功的入静方法”）。——守窍的“守”，是保持放松意念，守丹田的“守”，是保持意念集中，作用相反，概念不同。

不过，上面已言，这个守丹田的“守”法，是灵活的，不是死守。因此所谓“意念集中”，有个限度，目的在收心，不可用力，不可执着。外国有个学者古里克（Gulick）曾报道过一个事实：有一军人被派守一探子常出入的洞口，以便乘其未入而射之。此兵手持枪、目注孔约一小时。他虽然以前曾经多次射人都不曾震恐疲惫，但却自认这一小时是他平生最疲乏的一次。G氏解释说，这是原于“守备神经原”（Watching neuroues）的简单乏味的应用，及其统一中心（Integrative centers）的持久束缚阻碍其它部分的活动。这当然也是“守”，但与本题所论的旨趣是背驰的。陷入这一境界，那么“上丹”反成为精神上的负担，就反而有害了。

第十七章 论“开窍”

眉心窍，在玄关之上，两眉之间，属于上丹田的统领范围。这一关是灵长动物生命司令的前沿，是官能活动的中枢，故有“天门”之称（见《黄庭内景经》）。它的功能不停，则生命不息，但必须善于节制，才能使它的源泉不竭：活动不止，是从生命的总体性看，劳逸有节，是从生命的阶段性看。我们既要求它的活动永恒保持，又要它的潜能得到

休整，总体性与阶段性兼顾，这样才有利于保障供给，以达延年之效。“开窍”便是松缓这一关的官能活动，避免过于劳累的战略措施，是炼丹家的重要发掘。

太史公说：“神太用则竭，形太劳则敝”。神竭形敝，是不能“与天地久长”的，那就成为坏事了。

炼功要求松身，松身必须由司令部带动，就要求开窍，给上丹田以休息的机会，从而保证生命永恒不息的战斗力，这是多么值得重视的大事！

道“守窍”，佛“开窍”，是炼功的入静法门，在“论内功的入静方法”题中将提到。这里从原理上谈一谈它的科学道理。

因此善养生的人，不只是炼功时，就是平时，也常注意开展眉心，这对一个人的心情健康是十分需要的。

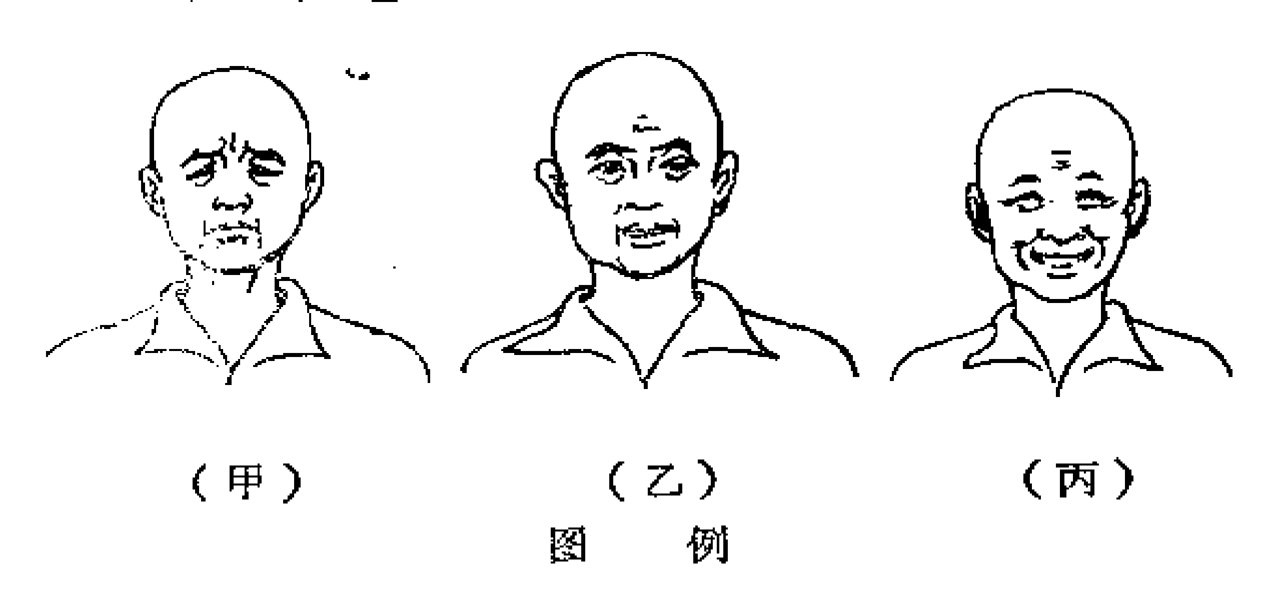
三、参考意见：

1．民间有“磨额”的一种疗法，即神志不清、头脑昏胀的人，以手掌磨擦其额际，可以宁脑安神（据四川夹江张岷卿说），这也是“开窍”的道理。

2．拳家交手，初学者只知道看对方的手足，手足一动，即行应战；进一步知道观人的肩部，肩一动立即应战；上乘功夫的人只消注意对手的眉心，眉心一动即刻应战。因眉心的紧张，反映全身紧张，反映了对方的攻势开始。这是从反面论证了开窍松身的道理。

3．窍门的放松开张，实践时如有困难，可采微笑脸谱（但不是兴奋的真笑）帮助。又有时可由窍门发出一个光轴，通向遥远一个神秘有趣境界，以为寄托，也有自然开窍之效。

四、三种面容



（甲）　　（乙）　　（丙）

图　例

甲、眉头紧锁，心事重重——不易入静。
乙、眉心放松，态度自然——易于入静。
丙、眉心张大，过于兴奋——不易入静。
解释如下：

甲、眉成下弧，表示上面有压力 口成上弧，表示下面有压力	上下都向中央加压，故窍门不开。
乙，眉成上弧，表示上面无压力 口成下弧，表示下面无压力	上下都无压力，故窍门大开。

丙，眉成侧弧，口张开，表示内部有压力，压向眉头，压向口头，而内部处于活动状态，非炼功之道。

第十八章　论内功的入静方法

入静的方法很多，主要有下列各种：
（1）以收放心为目的的“收心”法。
（2）透过鼻梁观心的“内视”法。
（3）用计数来寄托思想的“数息”法。
（4）全身松弛的“自然”法。
（5）以开窍为基础的“守窍”法。
（6）以移念为手段的“绝念”法。
（7）不计数、不用耳听，而用心听、用气听的“听

息”法。

分述如下：

一、“收心”法以收放心为目的，使思想向内部集中，不分散，就是孟子所说的“求放心”，求放心是治学问的重要途径，炼功家用为炼功入静的方法，这是看准了第一步作法的。心放即拉，再放再拉，久之自然习惯。

二、“内视”法，眼帘下垂，“眼观鼻，鼻观心”，即眼透过鼻侧观心窝处，自然闭合，或有一线光或不露光。平视则紧张兴奋，内视则可使大脑休息，转移力量来从事健身战斗。孙思邈《千金方》载：“常习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明。”观鼻、观心，则是朱子补充的意见，使内视法具体化。但因观鼻易使神经疲劳，故现在一般内视时，仍跳过鼻梁这一关，直接观心，路径更捷。

三、“数息”法的应用很广泛，很多要求入静的人都喜欢用数脉息或数目字“1、2、3、4……”的办法来收心入静，这方法简单易行，不用什么深玄手段而易掌握，算是一种极方便的办法吧。当然，在一般情况下是有效的。不过性情过于旁骛的人，难于驾驭，也可能成为“具文”。“数息法”来源甚古，本于佛教“禅观”，即“意守法”，译作“安般守意”，东汉时传入中国，当时安世高曾译有《安般守意经》一书。

四、“自然”法要求松，能松自能静，静与松常常是分不开的。松是静的前提，不必刻意求静，身松自然入静，“自然”法是抓住了入静的要害的。

五、“守窍”法以“开窍”为基础进行。这里的“窍”

指"眉心窍"。窍门开张，不用力，为松身关键，窍松则周身松、肌肉松、血松，全身无滞，循环畅通。

"开窍"，佛家又称为"开天门"，就是放松眉心，开张这个被称为"上丹田"的眉心窍。内外功都主张开窍，内功更强调开窍，以开窍为松身的关键。

道"守窍"（或"守印堂"），佛开窍，是炼功入静的窍门。为什么"开窍"有这样重要的意义呢？另见上面"论开窍"一章。

开窍的方法掌握了，在这个基础上进行守窍，入静目的的就达到了。

由此可知：守窍就是守眉心窍，监督这个关卡，使之开张，不许深锁，放出里面的"婴儿"，不让活埋在地狱里。思想集中，任务单纯，久之自能入静。

六、"绝念"法通常是通过"移念"来完成的。安期生的心情寄托法——"寻聊馥"，就是很好的例子（见"四线保健常课"题）。

"要想功炼成，除非装死人"；"灭却心头火，才能成正果。"绝一切念，一切纷扰与我无关。但绝念谈何容易！一般以移念来代替，那就省事了。

旅游，寄情山林丘壑，置身于友朋游谈、诙提谐趣之中，或搞琴棋书画，古董玩艺，武术戏法，把累心的事，置之度外，这不就是"移念"了么？方法不要看得太死。

用移念导致绝念，这是入静的又一妙法。

七、"听息"法创于庄子，其实也可以说就是不计数的"数息"法。庄子没有明确标名，所以后世也少引用。此法最古而境界最高，所以这里特作介绍。

所谓“听息”，就是听自己呼吸之气，不用起念，不用守窍，也不是听鼻中有什么声音，只是自己觉得一呼一吸的下落，就对。呼吸的长短粗细深浅，任其自然。听到后来，神气合一，杂念全无，连呼吸也忘记了，渐入于睡境。这是宁脑健脑，治神经衰弱的有效时刻。

“颜回曰：敢问心斋？仲尼曰：一若志：无听之以耳，而听之以心；无听之以心；而听之以气”（庄子·人间世》）。

这个方法可分三步：

第一步——思想专一。

第二步——听鼻中呼吸之气：呼吸系统正常，而不发生障碍的人，鼻息都无声，所以说无用耳听。但虽无声，而自己却能够知道鼻中气息一出一入，或快或慢，或粗或细，纵是聋子，也会感觉，所以说“听之以心”。

第三步——听其自然入于虚境：功夫做得久，心和气二者之间泯去裂痕，成混沌状态，此时的气息，听其自然，耳与心停止作用而入于虚境，虚境便是所谓“心斋”，便是完全没知觉的入静状态。

上面介绍了七种炼功入静的方法，可能有人认为太多了，无所适从；也可能有人认为太少了，不能包罗万象。但何害之有？以这几种具有代表性的方法统率万法，择要而从，经过实践，变化选择，各适应本人具体的情况和性格特征，最后是能达到目的的。

此外，佛教有一种“入定”的境界，要求僧人默坐，片念不起。“定”是不乱之义，摄精神之散乱，除去缠缚，则身心寂静。如是则劣等感情不生而达“戒”，破除妄惑而达“慧”，完成戒、定、慧“三学”。“三学”是佛法中要求

众生彻底解脱之道（见《解脱道论》及《涅盘经》）。

在中国则孔门有“定而后能静”的教义，荀子又提出“人心如盘水”，宜“正错而勿动”的主张，都强调了“定”的作用。但这类方法境界高，前人只指明了原则和方向，做去是很难的。如何下手，必有起点，还是要以上面七种方法为桥梁，不能躐等求之。

第十九章 内功与睡眠

内功与睡眠，都要使脑筋处于静极状态，二者可否互相代替？这个问题。我们从两方面作答。

一、练功既然需要松静，睡眠便是松静的最高表现，可否用睡眠代替内功呢？不可。

松静是练功的目的，又是手段。练功要求在松静的基础上进行导气；单纯的松静，与睡眠有相似之处，但导气才能产生积极的疗效，才能起“冲、泻、梳、焊”的作用。因此，同样是松和静，练功却较睡眠更具积极的意义，练功是积极的睡眠。

人身需要休息，这是生物的本能，不能违背，问题在如何休息得更好：是明明白白的休息好，还是糊里糊涂的休息好。

炼功是明明白白的休息。

睡眠是糊里糊涂的休息。

不能以消极代替积极。

二、然则内功可以代替睡眠了？也不可。

有人说：一般需要睡眠，功夫深时不必要睡眠，因为明明白白的休息，方向明确；糊里糊涂的休息，只浪费许多时间作梦乡之游。明明白白的休息，可以一刹间（弹指六十分之一，或说五百分之一为一刹那）入静；糊里糊涂的休息每易卧床厮混，可导致失眠。所以他们的结论是：炼功一时可抵睡眠二时或三时，睡眠可以不必要了。

这样的比较折合，看法是不全面的。因为二者的效用不同，在医疗上有相辅相成的作用。

1.明调理和暗修补——炼功对机能作“明调理”，睡眠对机能作“暗修补”。机能紊乱，须明调理，也须暗修补。

2.先规矩而后方圆——炼功好比是“规矩”，有了“规矩”还要画成“方圆”才有意义，睡眠时间便在作运用“规矩”来画“方圆”的工作。

普通人无规矩，所以画的方圆不正；不知道调理机能，故修补不能对症。这是不好的。同样，假若只具备形式技术，而不容许有修补刻画的时间，那么所谓规矩调理，将成为空话，无补于实际。因此，不要睡眠，将不能完成炼功的成品。内功代替睡眠的说法，也是不切实际的。

总之，二者相辅而成，不能代替，不能偏废。

附带说明：睡眠的修补作用，不是浪费时间：西医治骨折，不用药，只上石膏夹板，使骨衔接稳定；接骨全靠生理机能自己的活动，这个生理机能的活动是无形的。但不给予这个时间，骨折便无法愈合。这个时间尽管很长，也不算浪费。睡眠的修补刻画作用，也与此同理。

再举一个反面的事例作为反证：骨部跌伤错位，应找医生进行复位。如睡眠后第二天再做，错位的复位工作便难。这因为睡眠有修补粘着和固定的作用，把错位粘补稳定了，因而导致复位的困难。睡眠的修补作用不是很明显的吗？

此外，睡眠才能保证身心的全面休息；此时，体内的细胞，即由血流中择食，取得营养而生长精力。以备工作之需。可见，无论从消极意义看，或从积极意义看，睡眠都是不能取消、也无法代替的。长期取消睡眠，将使部分神经——譬如支撑骨架、稳定体位平衡的神经得不到休息，而出现昏厥或肌肉疲惫的现象。

第二十章　论鼾息及呵欠（丹田中气呼吸之先天性）

外国人不懂丹田气，只讲肺呼吸，他们只看到呼吸与肺这条通路。实则肺气不通，窒息而死；丹田气不通，百病丛生：一在膈上，一在膈下，共同司掌洗涤五脏六腑，清除浊秽，调整机能的作用；不能偏废。

人本来就吸的丹田气。在胎中没有口鼻的呼吸，只从脐处吸进母体的血液，通过血液带进清气，这就是丹田呼吸（脐是丹田的门户）。出胎后改用口鼻吸气，气便分两道走，分别同时到肺和丹田，肺腹同时受气。这是正常现象。

由于习惯和惰性，一般人都爱吸短气，这股气只能到肺而不能到丹田，这样呼吸不费力，省事，又顾到了社交上的潜息礼貌。但长期如此，人便受害了。中气是生命的种子，中气不足，人便衰弱，以致夭折。

不过，人的机器是巧妙的，"生"的欲望是先天具备的。尽管习惯和惰性在戕贼着人的生命，但先天性的生理机能都不断在寻求机会来保存它，维护原有生机的再现。鼾声便是一例。

白天呼吸器官可以受理智约束，被人控制来进行浅短肺呼吸，入睡后理智的控制不存在了，丹田中气呼吸立即畅盛起来，因此大作鼾声——气通过喉管，直下丹田，浩浩荡荡，如千军万马，势不可挡。

这不是说，人睡眠后必须发鼾声，而且发大鼾声，才是正常的*。而是说，人的呼吸在不自觉时都有发自丹田的要求，这种先天性的生理现象和补偿作用，是值得人们深思和重视的。

此外，"呵欠"的张口深吸，气过喉直下腹腔的紧张深入状态，除具有生理上消除疲劳的意义外，更具有补充丹田气的积极意义，是丹田呼吸为生理上的需要的又一证明。它的发生临近睡眠，同样发生在理智控制能力降低的时候。

第二十一章　注意三种火的区别对待

一、所谓三种火：

1.真火——与生俱来（真火衰竭，生机断灭）。

(1) 即生命之火，它是生命的基础，是人体阳气产生的动力，它保证了生命活力的永久不衰。

---

*鼾声的大小，与喉管的曲度及喉肌的锻炼程度有关。喉肌健直的人，入气顺畅，鼾声可能不大。

(2) 即命门之火：它发自两肾之间的命门，由此向全身不断释放充足的能量。

2.凡火——食物补给（补给停止，生命终止）。

(1) 凡火来自后天的补给，利用蒸烤、熟食、热饮、阳光及运动摩擦而增进的身体温度。

(2) 凡火可以向两极分化：善于引导，可变为真火，听其泛滥，可变为邪火，它本身处于中性状态。

3.邪火——病态反映（邪火熏蒸，疾病丛生）。

(1) 虚火——津液亏损，精神抑郁耗竭，体质虚弱，生理之火失去制约，过分释放热量，浮越上升，外似火旺，实为虚火。这是阴虚火旺，与实火的区别在于它是由对立面(阴)虚所显示的假阳。如心阴虚则心火偏旺而心烦失眠，肝阴虚则肝火上亢而眩晕急躁，胃阴虚则胃火上攻而口渴吐酸，肺阴虚则肺火上浮而颧红舌干，肾阴虚则肾火妄动而梦遗滑泄。

(2) 实火——血脉淫浊，酒食无节，一经感冒发热，出现头痛目赤，咽喉肿痛，口舌生疮，唇颚枯焦，牙鼻出血，大便秘结，舌苔黄黑干燥，是原实火熏灼，是真正的阳刚过甚。

二、区别对待

1.保真火——“丹炉永旺”是对待真火的态度。要培植（炼丹、保丹），要不伤（寡欲、清心）。

2.导凡火——“引火归源”是对待凡火的态度。要善于利用，变凡火为真火。

3.降虚火——“虚火下降”是对待虚火的态度。一方面

降假火，一方面补真阴，使之对比协调。炼功反复沉气，使气下冲，则上得到泻，下得到补，而保持了平衡。

4．清实火——“釜底抽薪”是对待实火的态度。实火来势凶猛，不能培植，不能利用，不能保持，而须平熄。要导气出涌泉，要学会“吹嘘”和“伏息”法。

三、扶正必先驱邪

保真火，导凡火，这是扶正；降虚火，清实火，这是驱邪。扶正必先驱邪，宜重视扫除保健道路上的障碍物，这好比要进补药必先清风寒一样，不然就把邪气补进去了。因此下面再提供两点驱邪战斗的意见：

1．对准两类邪火——虚火既由于阴虚，即阴不敛阳，而成假阳，因此不能用扑灭实火的办法，宜“壮水之主以制阳光”，即宜补阴，采取滋阴降火的方法，以平复假象的虚火。而实火则是真正的火气过盛，宜清热解毒，通便泻火，中医有时用峻下之剂，如大小“承气汤”这类王牌之药，是毫不软手的。

2．注意后期发展——邪火或原于后天的失调，或原于风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”的侵害（“六淫”都可以化生火症，如风热化火、寒湿化火等），但最后仍只有从上面虚实二症辨证施治。因为它们化火以后便随体质的不同而向虚实两个极端发展，情况虽然变化不测，但分兵两路，则是对敌的战略措施。大方向找准了，其它方面的小出入就关系不大了。

第二十二章　练功的基本态度和辅助条件

内功，一般疾病和老迈者宜之，外功伸缩幅度大，健康壮旺者更能行之而见效。不管功种如何，学者的体态如何，疗病或防病总是其主要目的之一，因此学功的人，都难免在头脑中预先悬有一个“病”的念头：“我为疗病而学”，“我为防病而学”。这是凭空塑造了一个敌人，或把敌人放在显著的靶子上兢兢业业地进行战斗，精神虽然未可厚非，但思想不免有所分散。他要度量敌人的来势，他要盘算敌我力量的对比消长，他要惹动得胜而狂躁、失败而颓丧的潜在意识，这对练功是没有好处的。练功只集中精力练，以练好功夫为目的，治病为其自然的效果。因此练中勿存医病的念头，达到老氏“无为”的境界。杂念不起，乃有助于疾病的速愈（这与《易》学上扭转时令的“抗老术”原则的目的性有别）。

“无为”有二义：一是“无所作为”（为读阳平），不故作花样取巧；一是“没有其它‘为’（目的）”（为读去声），不为治病而练功。心不分，精神不散，当然有利于治疗。至于用气冲薄弱环节时，亦应有此精神状态，才不致产生得失感。

有一问题必须注意的，即功总不是万能的，态度不对，可以影响效果，方法不当，可以产生副作用，或者态度、方法都对了，而其它的许多有关健身的条件没有适当配合，效果也可能不佳。这些条件，主要的是：

(1) 合理化营养。

(2) 休息和睡眠的保证。

(3) 清洁和卫生的习惯(尤其行功地点,空气应清洁流通,无便溺痰涎及烟尘垃圾的散弃,身体衣冠也应常洗沐干净,并实践"十浴法")。

(4) 有常规劳动或运动(不能过于闲散)。

(5) 具备乐观精神(勿悲观、消极)。

(6) 其它良好生活习惯。

良好的生活习惯对行功有好处,不能仗恃行功,以为健身有保证了,便一切放肆,任其饥饱寒热,思虑色情,烟酒汗垢,暴饮暴食,或者有病而未与药物配合,停药炼功,或者竭精劳损,自我斫伤,那么,未去原症,反添新症,未去一病,又添多病,不只前功尽弃而已,不可不知。

此外,炼功的环境,个人的信心,以及辅导问题,也很重要。

"功"是一套学问,不是一蹴而就的,必须有研究、学习和进行锻炼的时间和地点,有家人或环境方面的支持,而非干扰或泼冷水。集体宿舍空气浊、干扰大的,都不适于炼功。

条件好的,能有一二同志在一起互学互励,也能提高兴趣,尤其学习的初期是这样。

充分的信心是首要问题,抱怀疑或试一试看的态度,虽功效可以使之转变,但无疑的是要推迟进度。

"辅导"要不要?一般是需要的,尤其初学阶段。一是它可以教会方法,使功式和呼吸正确;二是它可以借按摩拍打助其导气;三是它可以防止草率从事。

譬如"丹田呼吸"(或腹式呼吸)就不是一看书就会

的，须跟声辅导，而且非学会不行，它与"长距离运气"（气下涌泉的导引）是练好内功的先决条件，不可轻易放过。

姿式方面，有些人由于生理上的局限，不会作某些动作（如翻爪、弓身住气、盘足等），但通过学习，是可以逐步掌握的。翻爪、住气是功的内容，盘足也不只是行功的手段、过程，也可看做功的本身环节之一。当然，不能盘膝也不勉强，内养功坐式也可（老病者更是这样），但盘膝的效果毕竟大得多，可以争取做会。

拍打助气和内功的按摩辅导是练功进程中的高峰阶段，过此就柳暗花明又一村了。

当然，辅导条件是多方面的。问题多的，需要辅导自然也多。但这些客观助力，尽管必要，而主观努力，总是首要条件，这就在各人创造性的奋斗了。

第二十三章　掌握发病规律，打好预防战

一、人发病有规律么？

一定的年龄的人，发一定的疾病，就象一定的年龄的人出现一定的生理特征一样，人体的生物钟在无形地指挥着。

幼年、少年、青年、中年、老年，在生理上，肤色、毛发、习惯、兴趣逐步变化，由稚嫩到衰败，发展明显；在病理上也如此：痘麻、百日咳、结核、溃疡，更年期的常发病，40岁的肩周炎，50岁以上的气管炎，进而心肾衰败、结石、癌肿，有逐步病变，由浅近到深入，发展也明显。这是

自然规律，不可抗拒。

人的一生是这样，在短暂的每个年度里也是这样：春有温病，夏多热病，秋盛痢疾，冬发寒火，气候变化的伤风感冒，寒湿季节的关节濡滞，乃至流感时疫，各因季节性而有特殊传播规律。自然的力量如此顽固强大！

此外，按照各人体型的特殊性，也有一定的发病倾向。即不同的人体状态、遗传禀赋，容易发不同的疾病：有寒湿型，有炎燥型，有忧郁或狂妄型，有肥满或薄弱型，胖人多痰，瘦人多火，肥易中风，枯易咳嗽。不同的过敏反应，千差万别，善于摸索，可从中发现原则。

由于地域性的差异，也各有发病的规律；海滨、山林、高原、平坝、农村、城市、沙漠以及寒热温带，人的健康状况是不同的。

总之，人的发病，从一生看，从一个年度看，从各人的体型看，从地区环境的特殊性看，都是可以找出它们的发病规律的。

二、有规律就好办，可以操主动权打预防战

预防疾病的战争的打法，是多样的：或者诱发疾病而歼灭之（因为它迟早必然出现，成了规律，被动不如主动）；或者采取预防措施，扼杀病敌于摇篮；或者凭医生的经验，因时、因人、因地而作相应措施。这些都是人为的力量对自然的力量的对抗，优胜劣败，适者生存，“天演论”的进化原则，仍应受到重视。

许多事实证明，人们对自然力量的对抗是可以有成绩的。举例看吧：

1.从种痘得到的启发，疾病可以诱发而歼灭之。

接种牛痘的方法未发明之前，天花甚为猖獗，有些国家几于尽人皆麻，面部完好者不易多见，自1796年琴纳发明种牛痘以后，各国实行种痘，天花几于绝迹。因为痘苗取自患痘疹的牛体上的纯清淋巴液，利用它的免疫能力接种于人体，增强人的抵抗力，从而避免了天花。这是诱发疾病的战斗。

婴儿初生无病，但按照规律有天花的病毒潜在，用种痘的方法使手臂发疱、化脓、结痂，强迫受苦，使潜毒发出，是有意地诱发疾病的方法，获得预防效果，否则婴孩自发天花，每每病危莫救。这种事先预防的方法，是科学上的先见、创见。

2.抗毒素与血清注射液的发明，则是增强抵抗力、扼杀病毒、防止传播的战斗，是预防战斗中的生力军。其病类多属季节性或流行性的时疫。它有传播的危机，因而引起了医学界的重视。

下面举几个对时疫战斗的例子：

白喉抗毒素——白喉是一种凶剧的病症，多发于小儿。患者之病在喉，可下延至气管，每致气管闭塞窒息而死。白喉抗毒素预防此症功效极著，因它有预防咽喉鼻腔内粘膜受白喉杆菌侵袭的作用，扫清喉部的障碍物，扼杀病毒于未来之前。

抗猩红热血清——猩红热的症状为喉炎、高热，全身皮出红疹，不论成人孩童都能受染，是危剧的急性传染病。抗猩红热血清的作用在于治血，血治则疹不发；又在清喉，喉清则对他人鼻喉内喷出的排泄物不受染，而巩固了第一道防线。

预防伤寒菌液——伤寒（即肠热症）多由食物传染，所以预防之法须养成饮食小心，以及运动、休息、沐浴的良好习惯，以增强身体的抵抗力。伤寒菌液接种后，可以预防伤寒病二三年之久，甚为可靠。待其效力终止时（即接种后2年）宜再用之，这也是按照规律办事的预防法则。

3.针对人们体型及环境的特殊性，掌握规律，在上述两类措施之外，对症用药，打不同类型的预防战，则又是高明的医生凭经验采取的应急措施。

中医西医都有经验，各能对症施治，采取预防疾病的措施，不受上面接种注射范围的限制。这类病案，古今甚多。防患于未然的经验不少，医圣张仲景更明显地提出了“上工治未病”的口号，就是重视了防患于未然。

未病何以言治？这须先了解所谓“未病”的含义。它包含三种意义：没有什么病；有可能要得某种病；已得某种病，治理后可能存在遗留问题。

这三种情况都有防治的必要。前二种应防其发，第三种应防其传（这所谓“传”，张氏原意主要是指按五行传递的规律：金克木、木克土……，即肺传肝、肝传脾……向自己身上的薄弱环节传病，其次是传他人）。

这种“治未病”的办法，便是根据各人体型的差异而进行的，也是按照人的发病规律办事。这功夫是高级的，因而被奉为“上工”。

上工治未病，就是打预防战，这与种痘及血清注射，异曲同工，在预防战线上鼎足而立，只是它的施治范围更宽一些罢了。

三、不用药物对疾病进行诱发预防的新试探，这是从对疾病打预防战的医生的经验中得到的启发

1.医生们防免疾病的战术特点：

（1）把紧门户，首先截毒——如白喉抗毒素着眼于扫清喉部，抗猩红热血清治喉，使对他人鼻喉内喷出的排泄物不受染，而保卫了第一道防线。其它菌液，如抗痢，抗霍乱，无不重视食物饮水的卫生。中医更有“病从口入”的警告，这是把紧门户的措施。

（2）清毒杀菌，注意抗毒——如白喉抗毒素对白喉杆菌的抗御力量，预防霍乱菌液也有防免与制止病菌的生长与猖獗的作用，各种防病药剂莫不如此。

（3）通理管道，进行扫毒——注射药液防免疾病的措施，无不重视扫毒。管道不通，毒秽凝聚，必将泛滥成灾。关门治理，祸胎堪忧。因此通血流、畅大便，十分重要。防霍乱重视盐水灌肠，目的也在此，所谓“通则不痛，痛则不通”，这是前人的宝贵经验。

（4）严防复发，永远净毒——疫病经药剂注射起到防免作用，可以免疫；但有的则期限一过，可能复发，如预防伤寒菌液接种后只可有效二三年。所以必须随时监视，掌握敌情，进行长期处理，“治未病”的理论因而在中医界赫赫有名。

2.不用药物进行诱发、预防的可能性：

（1）把紧门户的措施——炼功中用腹式呼吸锻炼喉肌，坚强口鼻功能，保卫威胁生命的第一关，这就具有类似药液重视把关的预防作用。

（2）清毒杀菌的措施——炼功必须利用新鲜空气，尤其

山林之间的鲜洁空气，这空气本身就具有抗病力，它的氧化功能甚至可代替注射物的清毒杀菌威力。

(3) 通理管道的措施——用丹田呼吸配合彭祖强力导引，畅通管道（包括气道、血道及神经通道），促进新陈代谢，使病毒无法停留，这模仿了注射及服药对病毒所采用的追踪办法。

(4) 严防复发的措施——用持久战术进行全面无休止的战斗，随时注意敌情，掌握情况，进行“善后”，要求坚持气功锻炼，终身不懈，这就大大注意了防避有效功能的中断，这与药物疗病有相对应的类似手段。

这样看来，不用药物，即采炼功的手段，对疾病进行诱发(炼功中翻出旧病)和预防，理由相通，是一样的名正言顺。

一个是：凭借药物——→抗毒杀菌——→诱发疫芽——→免疫清血——→延年益寿，

一个是：调动内力——→扶正驱邪——→翻出旧病——→除旧布新——→延年益寿。

正所谓“殊途同归”啊！

第二十四章　保持体态平衡，避免畸形发展(从“生态平衡”悟出“体态平衡”的重要性)

一、首先观察生态平衡（自然界）

1．物类互相制约以达平衡

例一：蛇制鼠，鼠制蚁，蚁制菌虫，菌虫靠无尽的物质

元素、绿色植物、尘土腐质等而无穷繁殖——这是一种制约的斗争，以高级制伏低级，低级供应高级，而低级的来源无穷。水中动物如此，陆上动物也如此。

例二：鼠见猫匿入穴中，猫不能入；猫见犬，登屋顶，犬不能上——这是一种反向制约的斗争，保证了低级物种的不灭。——于是物类得到生存。

2.物类互相协调以达平衡。

例如：山与水，岩与谷，绿化与荒原，温度与湿度，植物与动物，六畜与人类，供给与需求，消费与生产。相互调济，各安其位。

物类互相制约、互相协调以保持生态平衡，避免畸形发展，造福人类的事实，是够多的。就农村和山区看吧！有人统计：一只燕子1小时能吃掉10条害虫，1年能吃掉害虫8万多；一只雨燕一天能消灭苍蝇、蚊子、蚜虫6000多只；一只灰喜鹊一年能吃掉松毛虫15000条，保护了1000多平方米松林不受虫害；一只山雀一昼夜吃的害虫等于自身的体重；乌鸦的食物80%是蝗虫、蝼蛄、松毛虫和夜蛾幼虫等；一只杜鹃1小时能吃100多条毛虫；一只猫头鹰在夏天能吃掉1000只田鼠，等于从鼠口里夺粮1吨；在1平方公里森林中人工放养两对啄木鸟就基本上能控制住蛀干害虫。这些统计可以说明：若没有这些生态平衡的保卫者，人们将被包围在黑压压的虫菌云雾之中，不用说无粮可吃，也没有生活和呼吸的空间了。

有害虫，就有害虫的制服者，制服力强大，而虫菌的繁殖力更大，消灭不尽，从而又维持了生态平衡。

二、生态失去平衡的后果

下面列举从小到大的三事例为证吧：

1.水源污染，毁坏了水的功能，将带来肉食（不仅鱼肉）供应的紧张。这是小而言之。

2.化学杀菌虫，产生怪病及不治之症，遗留不可预测的后患。问题很大。

3.地域无限制改造、开采，将导致毁灭人类。这就严重了。

不信么？且看历史教训：

汉以前西域有楼兰国，是汉通西域的第一站（出玉门关便到楼兰），在今罗布泊地区，有塔里木河的灌溉，交通方便，形势险要。东汉时改称"鄯善"，班超使西域，至鄯善，杀匈奴使者，"不入虎穴，不得虎子"，便在此。到唐代便城在人空，玄奘从印度取经归来看到的楼兰，已是"城郭岿然，人烟断绝"。由于人们大量放牧与屯垦，破坏了本地的生态环境，使土壤逐渐沙化，就地起沙，绿色生命绝迹。

现在生态平衡被破坏、环境污染、沙漠化、核武器和种种破坏性开采等，将提早地球的毁灭，有的人还自鸣得意，新闻报导，只看到科学成绩，未看到严重后果。人类的大难已在不远了。恩格斯曾告诫我们，不要过分陶醉于我们对自然界的胜利，对于每一次这样的胜利，自然界都报复了我们。

三、努力保持体态平衡，防止危机的出现

上面谈的是生态平衡，必须从中悟出体态平衡的这一人

类现实——它们的重要性相等而带给人类的幸福和灾难一致。生态失去平衡，将招致物种的衰亡乃至地球的毁灭；体态失去平衡，将带来人类的疾病乃至生命的脆断。同样不算小问题吧！

人的身上怎样来进行制约与协调的斗争呢？必须多采人为的手段，而不能听其自然。

要善于作人为的制约以达平衡：野心勃勃者靠崇奉宗教信仰，皈依一个足以信赖的精神主宰以为制约；七情捆绑者靠清心息念、培养寡欲的自控能力以为制约；思想散漫、行为狂放者靠礼教的规范以为制约；利己心重，一切以“我”为中心者靠讲“恕”道、推己及人、助人为乐的道德观念以为制约——于是人类得到免祸。

要善于作人为的协调以达平衡：内外双修，动静结合的协调；饮食睡眠、合理有节的协调；作息兼顾、身体精神的协调；各部机能，平均发展的协调——于是素质得到提高。

各人的情况不同，要善于对症下药。

各人的缺点不同，要善于择后而鞭。

四、附带说明两点：

第一点：人类和大自然一样，如失去平衡则出现偏差。因此必须作保持体态平衡的努力，而且要作得全面。扩大来说吧，社会也时刻在保持平衡：如霸权与反霸权的斗争，统治与被统治的斗争，正气与歪风的斗争。及贫与富、智与愚、贤与不肖、劳力与劳心者的协调，乃至各行业机构的相互协调，都算体态平衡的扩大运用吧；这种全面的制约与协调，促进了社会的进步。

第二点：人类和大自然一样，如失去平衡则生命终止。因此必须作保持体态平衡的努力，而且要作得深入。举例来说吧，生命决定于最弱的环节，而不决定于最强的环节。如生命以100环节组成，那末，一个人，

99环节都可生存百年 }
有1环节只可生存20年 } 则此人以20岁为寿。

另一人：

一般环节都可生存80年 }
最弱环节也能保持70年 } 则此人以70岁为寿。

壮夫暴死者，往往如此，所谓"一脉不和，周身不安"。因此人们必须对生命体制作深入的了解与研究，频繁检查，保证全身的机能得到统一平衡。平衡则不病，偏强偏弱都不是福。医学家李东垣有言："五脏更相平也，一脏不平则病。"（见《药性赋·论用药》）锻炼不能偏于一部位，更不要偏于强部位，必须如庄子所言："择其后者而鞭之"使各部分随时处于平衡状态。比如铁链，一环弱则不能负重。这又是何等有关人生旅程进步的重要教训啊！

第二十五章　养身之道不要顾此失彼

一、先看一看保健方面的问题吧

营养丰富与营养过量的矛盾。

食物适口与偏食及病症禁忌的矛盾。

精粉细米与维生素缺乏的矛盾。

平衡膳食与食品过杂的矛盾。

不断的保养滋补与不断的摧残戕贼的矛盾。

清静的灵魂与懒散的生活方式的矛盾。

退休与无聊的矛盾。

先进的医疗科学技术与不治之症的矛盾。

君逸而臣不劳，或臣劳而君不逸的矛盾。

总起来说：一切养生措施，只看到一头而忽略另一头，消极因素（即不好的作用）就随之而产生，使你达不到预期的目的，或甚至得不偿失。

问题的症结在哪里呢？在于顾此失彼。

二、再回顾一下先圣先哲的经历

孔子说："君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已"。统包食、住、言、行的全面合理有节，处处不过量，而且虚心请教。这对养生为学之道，讲得合理了。但孔子虽知此理，仍不免73岁而逝。教育家的责任心使他精神过于劳累，得不到养生之益。这就叫顾此失彼。诸葛亮隐居隆中，不求闻达，可以长寿，可能无名；一出茅庐，名扬后世，50而逝。历代圣贤，志士仁人，搁心悯世，忘我牺牲，既不为己，也不为名的人，也是如此。是顾人而失我，也是顾此失彼。作人之道，应当如此，这是肯定的。养生之道，则应有所选择。

三、养生方面的顾此失彼多原于片面信赖

在养生问题上，顾此失彼，使作用抵消或得不偿失，这应当防，但却难于防。因为很多习惯势力使你要向那里钻。有时是人为的理论在捉弄你，使你上当受骗。试看一些各执一端的对立言论吧：

西洋有人主张废除早餐	现在中国人倡早餐吃饱
有的主张多吃糖，保证肝糖充分，储备内力。	有的反对吃糖，以防败胃，引发糖尿病。
一般都重咸食，以壮体力。	有人对咸食“敲警钟”（《健康之友》1983年）
有人主张茶酒消食宁神。	有人反对吃茶饮酒。
有的主张荤食。	有的主张完全素食。
有的教人绝勿动情绪。	有的教人大发泄以消胸中块垒。
有的主张循规蹈矩，行不由径。	有的主张放浪形骸，随兴之所之。
有的强调运动，主炼动功。	有的强调静养，主炼静功。

报上的言论，乃至所谓学者的研究报告，因为都不是定论，而且很多都有对立面。

甲说：蛋白质是组成人体的重要成分，老年人应多吃。乙说：蛋白，尤其是高蛋白，弊多利少，老年人应少吃，预防动脉硬化。

A 君从西安来，说西安公共秩序不好。闻者解释说：千年古都，人们“大而化之”惯了，当然秩序不好。B 君也从西安来，说西安公共秩序很好，甲于全国。闻者解释说：千年古都，从来就有文化修养，当然秩序很好。

病家张说：某医生真高明，他的药我服一剂而愈（服药少的好）。病家王说：某医生信得过，他的药我连服200付，终于好了（服药多的也好）。

如此之论，偏偏在现在的报刊上大登特登，务为新奇，

读者奔走相告，认为既是科学，报上说了，岂能不信？哪知信了这头，又丢了那头；或者信这一说，或者又信那一说。结果只要偏听偏信，必然就有所遗漏，落得顾此失彼，到了后期，它的副作用把它的正作用抵消了，危机总爆发时，恍然大悟，但已后悔不及了。我们的不少先辈都是这样偏听偏信，顾此失彼，送掉了他们的生命。

因此，不要偏听！宣传媒介上的东西，学者言论，有的是好意；但有的是不懂装懂，编造理论，赚取稿费，肥了自己，害了他人，则建罪过。

四、没有对立面的言论是不是便可以全信

上面谈的多是有对立面的言论，它们有互相攻击的对象，全面了解一下就不致于片面相信了。

论到颐养之术，有些妙论更是振振有词，轰动上下古今，而且没有对立面。它的权威性可算大了！举些例吧：

嚼槟榔——柳宗元贬职岭南得病，便以槟榔为主药。现在成为台湾长寿老人的嗜好品，没有反对言论。

晨服燕麦片——马寅初谈百岁经验，介绍他每晨服用燕麦片加蛋，也没有人持异议。

黄精——杜甫游青城山的诗中特别提到。现认为抗衰老草药。

何首乌——从来视为返老还童之药，白首返黑。

麦饭石——被称为“长寿神石”，多少学者亲赴辽宁东窑屯产地探索神秘，加以证明。

也有人说牛奶鸡蛋营养第一，也有人强调人参、燕窝、银耳的补养价值居首席。学者又特别重视蔬菜与维生素的保

生作用。

这些言论对么？其实都对。但如果偏食独食的话，都不见得对。不然，你试嚼嚼槟榔看，你服用黄精与何首乌看。柳宗元、杜甫都未到高寿，马寅初的高寿不见得是燕麦片的作用呀！燕麦是极平凡的谷物呢。

凡是药物，初用见效，久之则效缓，有时没有作用。药性强的渐起反作用，部分的机体就受害了。此之谓顾此失彼。营养品虽不尽然，但盲目行之，也将带来顾此失彼的后果。

除粮食有果腹作用，在一般正确使用情况下，可以长服而无害，此外之论，都不免顾此失彼。

但这类出奇的言论，偏偏层出不穷。

本来好作新奇之论是很多人的习惯，树立对立面言论因而极为普遍。预料这些直到现在还没有对立面的权威说法，也难免不久即有对立面言论的提出。不是么？

1987年《健康报》曾转载卫生部防疫司统计的数字，表明如多服人参和维生素的危害，认为人参、党参内含有固醇或类激素，多服可出现鼻出血等急性中毒症，若是在婴儿食品中加入维生素A，每天食用30万国际单位，即可引起急性中毒，重则死亡。

南京《祝你健康》月刊1987年5、6月合刊曾提出浓茶、蔬菜叶、红酸莓汁、桔汁、山胡桃、巧克力、菠菜等食物，都含有较高的草酸，尤其是菠菜，可导致高草酸尿。动物实验证明，以菠菜喂养的蝌蚪，可因草酸钙结石致死。

这一论点，连桔汁，胡桃也否定了。

无独有偶，《求医问药》杂志1987年2月号载水果蔬菜与甲状腺肿（大脖子病）的关系，认为吃萝卜后，不久又吃

梨子、苹果、橘子或葡萄，可能发生甲状腺肿。又有人认为动脉硬化，高血压患者不能吃鸡蛋，相反近来又在吹吃"醋蛋"治心脑血管病的风，真是一股风变一股风，妙论何其多也！

五、对待的办法

一是不轻信。孟子说："尽信书，则不如无书。"姑且把它当新闻看，这是第一步。

二是多观察。观察周围的人的实际效应。

三是凭经验。以几千年的经验为尺度。

四是讲方法。即在长期经验的基础上按照正规吃用方法执行。因为为害多往往是方法不当之故。

举例说，传统上一般人认为饮雄黄酒，可除毒，驱五脏邪气，一年吃一次，效果也不错。近年来分析雄黄毒性的报导接二连三，竟得不到澄清。他们把对象搞混了，代换了命题——吃的是什么？吃的是上面的酒，取的是雄黄的气味，谁在说吃雄黄？雄黄有毒，气味却可疲毒，明白划分，不可含混。实际上，我们都照样每年吃，身心清爽，从无中毒现象，吃后即以酒下的雄黄涂屋角以杀虫毒，这又是怎么一回事？

有的编者读者不加分辨，以讹传讹，结果你信了很多，就失去了很多。

在一年一度的季节性里吃，是夏季瘟疫猖狂的初期的镇毒需要，是人民求生的对策。配合吃法、分量、时间，情况、遵循优良习惯，可以得益。破坏了这一民族习惯，害处便跟着来了。信了这头，失去那头，顾此失彼，岂不冤枉。此外，中医名药六神丸也以牛黄、雄黄、冰片为主药解热毒，知不知道？

如说雄黄真的有毒吧，是的，不能否定。但毒可以转变为药。在某一情况下是毒，在另一情况下是药。

蜈蚣，一般伤人，有毒。但有些病要服用蜈蚣（如瘫痪），则为药。

巴豆，有毒，但它的峻下之力，可攻破肠内深沉的痞结。

信石（砒霜），都知道是剧毒，当其用作伤剂时是药。

核桃树皮是毒物，吃了嘴脸发麻。电影演员张钟熙得肺癌，连服一年半的核桃树皮煮鸡蛋，一天 3 次，份量不少了，癌症已痊愈了12年（见1987年 4 月天津《长寿》双月刊第二期）。

鸦片可以倾家，可以败体，但治腹泻头痛，手到擒拿，为第一神丹。

醇酒，可以使人昏迷致死，但助药治病，古今称道。

可致人于死，又可使人不死，既是毒，又是药。绝大多数的药，都带“毒性”，无毒性和怪味，就成了蔬菜了。也可以反过来说，一切带“毒”的东西，善于使用，都可作药。问题是看情况的需要。有不少不治之症（包括恶症癌肿），非借剧毒进攻，难克堡垒，所谓以毒攻毒。

“毒”，原来不是绝对的。

“暴政毒天下”——毒害生灵。

“善政”也可以“毒天下”——那是以善政作为药物疗天下人之病：不正者教之归正，邪恶者绳之以法，稚弱者助之成长。

正其不范使之就范；是之谓“毒”，也就是药的作用。所以圣人不怕毒天下，因为攻其不善，使之改善，非严厉其政治不可。

《易经·师卦》说："以此毒天下而民从之。"因为人民知道这是药疗的作用，而信从，不是盲目地信从。

是毒是药，都必须具体分析，不可轻信一面而否定另一面。死抓它毒的一面不放，而忽视其药的作用，这是看问题的片面观点。

有了全面观点的人，才能得到事物的好处，不致捡了芝麻，丢了西瓜。

总起来得出一个教训：

报上的话，别人的意见，信一半，疑一半。不信固不对，尽信也不对，偏听偏信更不对，因为它将牵着你的鼻子走，它将使你在泥潭中越陷越深，它将抵消你的许多保健效能，它将使你达不到或失去对大自然的充分利用。

同志们，为了养生，时刻惦记着"顾此失彼"的教训吧！

第二十六章　解除身心束缚——归真返璞，还我自然

解题——人是社会动物，不能离群索居，梦想世外桃园；人是文明动物，不再茹毛饮血，充当酒囊饭袋。作人要像人。人的装束仪范，原不是有谁在规定框框，但风气一来了，框框就产生了。对这些框框有两种态度：有些人厌故喜新，追求时髦；有些人故步自封，顽固不化。都不对，应该有条件。这条件就是要求合理自然。在不背常情的前提下，权衡是非利弊，以照顾习惯，又无害于身心的健康为原则。这是对框框的态度。因此，所谓"解除身心束缚"，是要求尽量减少束缚；所谓"还我自然"，是要求尽量接近自然；并

没有走极端的意思。这是从卫生的角度出发，是不是每个人都可以超脱点，那就不敢勉强了。

下面从一些现象谈一点意见：

一、身心束缚的各种现象

五官的束缚——戴耳机、装假牙、戴眼镜、看电视。

头顶的束缚——蓄长发、戴厚帽、戴头盔，以及涂脂抹粉、穿耳染眉。

手足的束缚——戒指、手表、腕镯、臂环、长袜革履、尖鞋统靴、硬底高跟。

身体的束缚——西装制服，领带背带、内外披挂、重重叠叠。

制度的束缚——思想方法有框架，生活行为有制约。

礼教的束缚——不能超然于道德规范之外，逢迎应酬，行规蹈矩，风化礼教，不敢逾越。

语言表达的束缚——缄默不能，发泄不能，导致选言表达的困境，对人不谈真心话，故作花言巧语，掩盖真实。

官阶地位的束缚——一定的地位便有一定的仪范，否则失去威严，降低信誉。

生活环境的束缚——住楼厢、案铝器、吸污浊、混迹十家院坝，良莠杂处，鸡犬争食。有的屋前屋后自圈小窑，争占地盘，隔离天光，自我封锁。

作客及生活习惯改变的束缚——出差外调、旅游寄居、客栈野宿，以及酒食宴会、宾朋杂处，婚嫁祝寿，热闹喧哗，会议发言，为毁为誉，都是正常生活习惯以外的配搭。

内心世界的束缚——一方面有教派信仰的不同规范，一

方面又有为应付上举各种束缚而产生的内心矛盾，起伏交织，影响内心世界的安静和自由。

还有其他……

二、身心束缚的危害现象举例

上举11类的束缚，有些是不能避免或不必避免的，有些又是利益大于危害的，不能一概而论。因此要说危害性，只就其中特殊严重者而言，一般也可以从权审处。不过从总的来说，身心的束缚是不利于卫生原则的。譬如五官的束缚便有刺激神经、昏胀头脑、封闭孱眼、加剧精神紧张的害处，该处的神经最为敏感，与脑中枢系统最接近而通路直捷，在五官上架设"桥梁"，看来是方便了，但头脑所表现的异常状态，其原因也是由此而起。

蓄发为了美观，但藏污纳垢也在其中；涂脂抹粉损坏皮肤，后果也很严重。

身体的某一部分被扎紧，压迫了血管，使心脏输送出来的血液不能通畅流行，就会引起血液循环障碍，譬如扎紧领带，看来漂亮了，但知不知道它压迫了"颈动脉窦"？颈动脉窦是一个很重要的血压控制中心，如在这里超过了正常强度的压迫，就会引起血压调节上的变化。作为心胸烦闷或突然昏倒的应急措施之一，常是首先解开束缚身体各部的衣物，如皮带、纽扣等，其目的便是解除压迫，使血液循环正常。这证明皮带、领带、硬鞋、皮鞋、紧鞋，都是现代社会的病态衣着。其他精神生活上的束缚引起的危害性就可以推想而知了，庄子说："忘足，履之适也；忘腰，带之适也。"解除束缚，可以达到"忘形"的境界，一身轻松多了。

“暑天无君子”，也是指根据客观环境气候的变化应有应急措施，不可死按规矩，一成不变，自讨苦吃。如果为了体面，大热天也全身披挂，讲求形式，兢兢业业，从事虚伪应酬，都可以冲破平静，带来暴死。

官阶地位的束缚，迫使人脱离了人群，脱离了自然。地位越高，所受约束越大，行动失去自由，与世面隔绝了，有时招致非一般人所可能遇到的不幸。

三、怎样对待?

人生的束缚完全解除不可能，有时还必须“与世浮沉”。庄子说：“与物委蛇（逶迤）而随其波，是卫生之径也”。可见从卫生的角度讲，减少了人与人的隔膜和抵触，还有好处。问题在于如何“化干戈为玉帛”，但这是不易的。这是上乘。

常人对此束缚之来，还是宜尽量避免，争取减少束缚。这是中等。

一般人总是作茧自缚，不但不避免，反而制造束缚，小之则身心不快，大之则影响健康，严重的危及生命安全，事例繁多，不胜枚举。这是下乘。

至于“腰缠十万贯，骑鹤下扬州”的富贵而仙者，为了功名利禄，甘心于沉重的累赘，那就不值一谈了。

四、结 论

孔子说：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”。为国为民，可以牺牲一切，这是例外。平常的起居生活，幸勿醉心时髦，趋之若鹜，卷入浪潮，变相戕贼，把自

由的生命作儿戏。

现以清代某学者的题联为赠：

“不立樊墙天广大
自然翁石玉玲珑。”

它教人不要作茧自缚，不要伤残璞石的纯真。

第二十七章 实事求是 不抱幻想

——从炼功的四种派型谈起

一、炼功的四种派型

1．扎实周到——艰苦派

此派刻苦锻炼，能坚持累年，动静兼修，拳功并炼，夏炼三伏，冬炼三九。

2．简单扼要——轻便派

此派只学一二简易动作，只炼一套太极拳，只玩几个健身球，或只搞一段缓慢跑，多了嫌麻烦，或者吃不消。

3．追求玄妙——幻想派

此派专务特异功能，驰情于飞檐走壁，把幻觉当真知，把道听途说当事实，自我催眠，走入违反科学的歧途。

4．坐而论道——清谈派

此派空谈理论，有言无行，或等待未来，理论多而行动少。

上面四类炼功的派型，第一种的锻炼是过硬的，态度是严肃认真的。第二种可能严肃，可能不严肃。如能扼要坚持，认真从事，也算严肃态度；如草率应付，敷衍了事，则

是不严肃的。根据体格兴趣，只能抱第二种态度的人，也是可以的，只要认真做去，也是好态度。第三种抛弃过硬的锻炼，追求渺茫的幻想，脱离实际，走入歧途，跳级前进，不利于认真锻炼。既然是没有基础的空中楼阁，因而不算严肃认真的态度。第四种纸上谈兵，从理论看，有宣传作用，起了言教，可能有益；从行动看，无实际表现，没有身教，远效不佳。但他对功法既能认识而能说理，可见是有兴趣的，限于身心素质的实际困难无法坚持锻炼，从实事求是讲，此种人也应受欢迎。他与第二种类型的人一样，也有严肃与不严肃的两向性。

由此看来，第一种态度是应当提倡的；第二种态度是可以说服的，第三种态度是离开正路的，第四种态度是可以利用的。我们反对跳级前进，因而不提倡醉心于幻想，因为它不是实事求是的态度，不利于认真锻炼。

二、幻想是脱离实际或者没有基础的空中楼阁

科学的幻想，有时是科学理想的前驱。但当它脱离实际过远时，也始终只能停留在幻想的阶段，而与理想的事物绝缘，大大阻碍了科学道路上正常的进程，这是有害的。炼功领域中的幻想，危害性更明显，有三个现实性的缺点：

①脱离了实际，时间白费。

②抛荒了锻炼，功夫无成。

③搅昏了头脑，精神苦闷。

特异功能是客观表现，不是可以主观追求的。因为人已经进化了。人的进化赛程遥遥领先，超越低级动物的年代以亿万计。他知火食、有理性、用器具，在生存竞争中凭智慧

越胜一切，没有必要靠身体官能的特殊秉赋来保卫自己，许多原始功能没有保存的必要，因而消失了，这是“用进废退”的规矩，原不足怪。有些特异功能在人体上是要偶现的，因为退化了的功能苗头还潜在着，有时偶然出现，但随即消退，毕竟是极个别、极短暂的现象，不是可以主观意识招之即来的。因为人类确实对这些功能没有具备的必要了。

如果说具有特异功能的人随处都有，如果说特异功能可以一学而会，那岂不成了神仙世界？

历史上有，小说中有，现实中也偶然有，但不是学来的。

功夫深时，有些机能上表现出不是常人所能涉想的奇迹，但也有限度。超过一定的限度是达不到的：“魂飞天外”，梦中有，现实却无；“神游太虚”，精神可能，身体不可能。

水到渠成，功夫不负有心人，干下去，必有成绩，天地外还有天地，但有条件。让我们在条件许可的环境中优游吧！

第二十八章　防止“运动减退”

武器的发明和使用，使人们对于强身御敌的武术锻炼不重视了，20世纪的科学昌明，使人们对于肌肉用力的劳动比较减轻了。可怕的“运动减退”世纪病，逐步地威胁着人们。

其次，很多人都常说这样的话：“以前我的劳动能力如何强，武术锻炼如何上劲，现在不行了！”以为随着年龄的增长，“运动减退”将是必然的趋势，这也是不完全正确的。这样的“运动减退”情况，实际上是人为的惰性摧残。

导致“运动减退”的两种情况，同样是可怕的。苏联报刊曾作过如下的报导：

那些在90至150年前降生至今犹健在的人们，其所以成为长寿者，正是由于对“运动减退”的危害坚信不疑，他们利用经常运动和劳动成功地避免了这种称之为“20世纪疾病”的运动减退。

“运动减退”的问题是严重的。

举例说，人每昼夜通过肌肉活动要起码消耗5兆焦耳的热，才能保持健康和高度的工作能力。目前压倒多数的人通过肌肉活动所消耗的只是这个值的一半，要消耗掉另一半就得在三四个小时内走11至15公里的路，或做全套广播早操至少10次。

能量的消耗少，降低了人体的生理机能，最后终于导致一系列的疾病，其中包括心血管系统损害。所以职员害冠状动脉粥样硬化症（冠心病）的常常比体力工作者多两倍，心肌梗塞患者多一倍。

因此，现在的人应当做些体育锻炼和运动，而武术和气功锻炼便越来越多地不仅用来防病，同时也用来治病。

许多防治机构的大量研究和试验，都证实了医疗体育的功用。现在没有医疗体育就谈不到支持一切运动器官损伤、心肌梗塞、中风，和许多其它疾病的患者康复。

有一部影片记录了被老年学家誉为“地球之祖”的苏联167岁的老人穆斯利莫夫，他甚至也是精神抖擞地手持铁锹整修花园的劳动者。这位“老人中的老人”和其他几百名白发如霜的老大爷和老大娘还划船和骑自行车。他们相信，通过劳逸的良好结合是可以使衰老推迟到来的.

总起来说，每天的定量运动应当保持不退，这是防止早衰的重要步骤。现在我们来提倡锻炼，讲功法，炼内功、外功，如果还不能引起大家的重视，或者口头重视了，不能用实践来实现自己的信念，或者搞一下又停顿，东找借口，西找借口，屈服于自己的薄弱意志，那是可怕的，后悔必在不久的将来。

第二十九章　论“适应”

一、从“幸福”谈起

社会的组织，政教的设施，个人的奋斗，科学工作者的发明创造，任务纷繁，进程艰苦，条目功夫，千丝万缕，工程是复杂的。但总的目标只有一个，即领导众人脚踏实地走入“幸福”的途径上去。离开这个目标，则一切工作成为徒劳。但这是不容易的。有时为了达到这个目标而有所牺牲，这是必有的过程，从长远的观点看问题，最后的幸福的方向是不变的。

社会为人们创造幸福的条件，人们也必须创造具有接受幸福的可能性。即客观的条件还必须配合主观的条件才能有效，不然“幸福”的要求也就落空了。

据La Rue氏的看法：幸福的生活有两个条件，一是体质或本质的条件，二是环境或客观的条件。二者具备，才能谋求永久的或可靠的幸福。一个人常可以快乐一时，如疯狂或酒醉，而心地未必真正健康。因为有这一类的牵涉，所以环境与健康成为卫生家所最系心的二力，而人们必须创造条

件，善驭内心生活，以求自身能与人事社会适应，以求获得真正的幸福。“适应”对幸福生活的取得是何等重要啊！

二、“适应”的意义

“适应”乃神经新路的形成——世界现象复杂错综，变化迁移，不舍昼夜，生物生存其间，时刻都在遭受自然界的检验，借以决定它们的命运。有些生物经过这检验而失败，便逐渐陷于灭亡的危机。人类因有脑神经，善为各方面的适应，所以他的生存不为单方面势力所影响，而能相安无事。这种脑力条件的活动，使人们在各种变化情况下能自动形成新的路线，作新的不同的对付以应付之。相反，有少数意志薄弱者，在环境变化下面感到不适应，于是假借“神经病”以自掩饰，这就由于对环境适应能力缺弱，不能形成神经新路线。前者是常态反应，是心理上建设的改变；后者是病态反应，是心理上破坏的改变。善于形成神经新路线，作建设的改变，使人能与环境相妥协，这就叫“适应”。

尽管如此，但人的适应能力还是有限的——人的能力根本受生物学的支配，不管你造诣怎样深远，能力怎样高强，适应能力在逻辑上必有限度。或因遗传质的低劣，或因身体上的病变，或因家庭环境的突遭不幸，处处足以造成不健康的人格，虽然不致产生心理上破坏性的改变而成精神病，但也降低或减弱其适应的能力。即在健康的人，如社会压力过度严重时，也有吃不消的逆感，几经折磨，意志也将逐渐变得不正常。孔子说：“心有所忿懥，则不得其正，有所恐惧，则不得其正，有所好乐，则不得其正，有所忧患，则不得其正。”不得其正，便将影响适应能力。

适应也不是虚假或走过场的动作——"佯为"的适应，不是正常的行为，而有害于神经统一中心的活动。如谗谄阿谀的人，每与"大人先生"同其情绪，他自己没有鼻孔，而假借他人的鼻孔出气，这不配称为适应，虽则他也实费一番功夫。因为正常的适应，必其能与内心趋向相调和，而虚伪的适应，在心理上恰恰为适应的敌对，而处于极不协调的矛盾状态。"胁肩谄笑"，这是假笑，"未同而言"，这是假言，假笑假言，内心多痛苦啊！当人们真正动情绪时，有时足以伤身，有时促成努力，是有害也有益。但若佯为动情，则有其害而无其益。如佯为悲哀，实与悲哀同，故在悲哀环境中的人必不健康；佯为笑语，则不如真正由衷的快乐之有快感，而反使心灵发生冲突，引起多方反应的困扰，这又怎能得到适应的好处！

三、适应的方法

适应有成就的，也有失败的。主客观条件具备，适应顺利而成功，进入幸福的境界，这是上等，就不待说了。主客观条件不全，因而适应受阻，而濒于失败的危机，这对人们就成为一个严峻的考验了。怎样办呢？这就有赖于理性解决，否则将堕入病态的危险陷阱之中。

一个人处世，应培养适应的能力，在正常状态下需要，在非常状态下更需要。适应方法有三：

1．消极的适应

自我对环境适应的第一种方法，就是消极的或让步的适应，即将愿望减到最低限度。因为我们的许多烦恼都起源于欲望过多。试设想一个人毫无欲望时，则他在无论何时何地都

为满足，满足则舒缓，舒缓即快乐的表象。因此，在复杂社会环境中可能的欲望绝无止境时，此法最为有用。佛学的研究，随社会的进化而益受尊崇，无非原于它暗合心理适应原则，此其极端虽不免于颓废，但在相当情形下，对于过度纵欲的人，则可说是一种适合的教育。因欲望若近于“奢”，或属于毫无裨益的举动，助成则有害，代替又不能时，则为了避免失败的懊丧与烦恼，宁采从消极的适应。朝永十三郎著《近世我的自觉史》，引据斯宾诺莎之言，以为人生一切的不安与苦恼都起于溺爱有限之物。如果事物是我所不爱的，必不因此而引起争执。因为物不为我爱，那么它的存在与消亡都不能牵动我的侈望与悲哀，他人得到，我也无所忌妒，心理上必没有扰乱与不安。其实这种适应态度，我国数千年前便已养成而流行于士君子之间，倒不是斯宾诺莎的发明。“不义而富且贵，于我如浮云。”视如浮云，还有什么侈望？“君子以道充为贵，心安为富，晚食当肉，安步当车。”“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中。”可见还有乐趣呢！类此的古论不少。

不但如此，消极适应也有用为免除疾苦的秘诀，例见于白秀山《养生语》，现录一节于下：

“病有十可却：静坐观空，觉四大原从假合，一也；烦恼现前，以死譬之，二也；常将不如我者强自宽解，三也；造物劳我以生，遇病稍闲，反生庆幸，四也；宿孽现逢，不可逃避，欢喜领受，五也；家室和睦，无交谪之言，六也；众生各有病根，常自观察克制，七也；风寒谨防，嗜欲淡薄，八也；饮食宁节毋多，起居务适无强，九也；

觅高朋亲友，讲开怀出世之谈，十也。”

可见心理却病法并非现在才有。我们如果不否认“经验”在实用科学上的重要性，那末古人的许多言论应当给以新的评价。

现今因科学发明之赐，人们都不免或多或少感到欲望与现实的冲突，以致各陷于危险的地位，有的铤而走险。那么文明与进化对人们的所赐者是什么？我们如果能在愿望失败时刻，一比较自己与原人享用的厚薄，或与完全失败者现状的优劣，谅不致再有与年俱增的苦闷！唐彪《人生必读书》载有一首《知足歌》，转录于此，对有些人或有好处：

> “思量事累苦，闲着便是福；思量饥寒苦，饱暖便是福；思量疾病苦，康健便是福；思量患难苦，平安便是福；思量囚禁苦，安居便是福；思量死来苦，活着便是福。也不必高官厚禄，也不必堆金积玉，看来一日之间，都是自然之福，只因看不破，终日自忙碌，[illegible]，讨得闷心曲；本是温饱人，弄得饥寒苦；本是康健人，纵得病拘束；本是平安人，惹得患难侵；本是长寿人，作得死催促。世间有几人，会享自然福？我劝世间人，不要不知足。”

此类消极的适应，既可能导致颓废，应该说不是良好的立身之道，因为人人都这样，那么世界将停止进化，人生将日见淡泊而寡味。不过我们已反复声明：这在某种情况下，当其过于纵情已足为害时，实是一种修养身心之道，何况适应现在，应采急速有效之策，对进入老年阶段的人，“血气既衰，戒之在得”，当更具有现实意义。

2．积极的适应

消极适应的流弊，在与社会日形疏远，易养成偏狭、孤高、落落寡合的性情，怯懦不能进取。矫正的方法，在相反方面，就当作接触与奋勉的努力，“直面人生”。设有一人于此，一旦丧亡了他所爱的人或物，便产生悲观念头，局处多年，必将引起身心的不健康，走向消沉之路。又若一人，其年虽老，家庭成员及身边积蓄丧失亦多，却能安然从事于发挥余热的奋斗，此与上列的不获与社会相适应者对照，适得其反。不与世界或其重要部分接触，足使神经传导流因缺乏刺激而减弱其功能。“活动停止即萎缩起始之时。”因此传统圣贤教人之法，即以积极进取为上策，虽贫病不自怜惜，化欲望为志向。一既立定人生观，即终身不懈以期成功，故此为教育上之所推重。若愿望或欲望支配人生，则积极地去适应，不采取畏缩的回避，而宁以正确态度接近其锋芒，使获得正当的满足与妥协。这种奋勉虽然有时不免于中途的失败，致愿望不达或更增猖獗，但这是势所必有的困难，不能以此断定积极适应法的无效。现举王守仁一段记载，以调和阅读者的倦意：

“周莹尝学于应元忠，往见阳明子。阳明子曰：子从应子之所来乎？曰：然。曰：应子云何？曰：应子曰，希圣希贤，毋溺流俗，且曰，吾闻诸阳明子云，莹是以不远千里而来谒。曰：子之来，犹有未信乎？曰：信。曰：信而又来何也？曰：未得其方。阳明子曰：子既得其方矣。对曰：莹惟不得其方是以来见，愿卒赐之教。阳明子曰：子既得之矣。周子悚然起，茫然有间。阳明子曰：子之自

永康来也，几何程？曰数百里而遥。曰：从舟乎？曰：舟而又登陆也。曰：劳矣。当兹六月，暑乎？曰：途之暑特甚。曰：难矣。具资粮，从僮仆乎？曰：携一仆，中途而病，舍资而行。曰：兹益难矣。子之来既远且劳，其难若此也，何不遂返乎？将毋有强子者乎？曰：莹至夫子之门，劳苦艰难，诚乐事也，宁以是而遂返？又奚俟人之强也？曰：如此则子固已得其方矣。子之志欲至于吾门，则至于吾门，无假于人；子而志于圣贤之学，则亦即至于圣贤，而又假于人乎？子之舍舟从陆，捐仆贷粮，冒毒暑而来也，又安受其方也？周子跃然而拜曰：兹有命之方也矣。”

周莹欲闻道，冒艰难困苦，数百里而到王门，欣然无怨言，这便是圣贤之道所重视的基本精神，能这样做，便合于道，合于道，便是得道。可见具活泼健康心灵的人，有深入事实骨骸的决心，在不安于现状时，敢奋勉前驱，他们确信作任何感觉到而且应作的事物都妙于不作，建立一种在任何情形下以正当感情为感情的态度。困难之来，以勇敢反应之，困难遇勇敢即化去，效至惊人。因此竟有人宁寻求阻碍以为实习这种能力之用。古今哲人成功的经验不正是这样么：“不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志！”有为者，应奉此言为轨则。

3．代替的适应

不易满足的欲望，宁采消极的适应；可能满足或以满足为有益的愿望，宁采积极的适应。寡欲与满足，同足以使紧张的心情缓解，宜为最良善的处己之策。但虽如此，仍不免于

意外事件发生，使二法失去效用，如强用之，则前者形成儒夫而后者造成贪夫。这时如果能有另一种方法，能使其为相当满足而避免了社会的干涉，那就唯有代替的适应可以补上二法之穷，这种方法，在心理卫生上更形重要。

我们日与社会接触，厄于本能愿望的需求与驱迫，不是可以空言寡少欲念。要硬性地绝灭阻遏生物本性的发展，在理论上已违背卫生的原则；必其纯任自然，免避压抑，如手足体肤的发育，则又影响社会及供需关系的平衡。此时可顺导之于别一领域的发展。如人们有冒险的冲动，稍一不慎可以杀身，静聆冒险故事或阅读传奇文学，每可满足其一部分。吾国地大物博，山水之奇，则只偏存于局部，在社交关系突然高度开放的今日，好奇的杂念滋多，平原的人，不可能尽情征逐渔猎，探历险阻，发现神异踪迹，交遇豪杰异人，于是寄托心情于神怪及武打小说的阅读者，比比皆是，这是可以解释的。社会上没有追求知识的导向，他们便只有借此以求获得相当的满足。这不也是一种适应么？

如果要问“代替”何以可能，这就涉及“学习迁移”的问题。一切愿望和其它活动在心能上有相同分子的存在，可由这一方面的活动间接满足他的目的和愿望。有人曾作试验，以鲈鱼与鲦鱼盛放在同一缸中而隔以玻板，前者欲吃后者，终因几度碰壁而停止，后放香饵虫于鲈鱼，则鲈鱼本性为食鲦鱼而不食香饵虫者，今改变而仍食之。故求食本能虽不变，而可以他物代替之。然则人性的冲动而以他事物代之，如果此代替物为他平日无暇留心之物，而现在果承认为代替品，便足证明此种代替为必需。但若原有冲动大，无可代替时，则须提高以资发泄，这就是亚里士多德所谓“净

化"，及弗洛伊德所谓"升华"。

文艺即升华作用的结果，乃欲念变象的满足，将鼓动欲念的因素移为鼓动高尚情绪的原动力。西方学者有所谓"增强此特质以对付他特质"（Pit trait against trait）。不论这一论点是否可行可信，总之中国古代实有多人因他种愿望的失败而寄兴于渔樵耕读、山水林壑、诗酒文物或栽花种木之中。这虽不一定为欲望的"升华"，而实为欲望的代替。

假自然的爱好以满足其愿望者古来甚多，如林和靖爱梅，周敦颐爱莲，王羲之爱鹅，陶渊明爱菊。白居易也雅好自然，其所著《池上篇》即形容了他那怡然自乐的心情。兹仍录其原文，一以见其生活的幽美，并借吟咏以分享其优游的趣味。

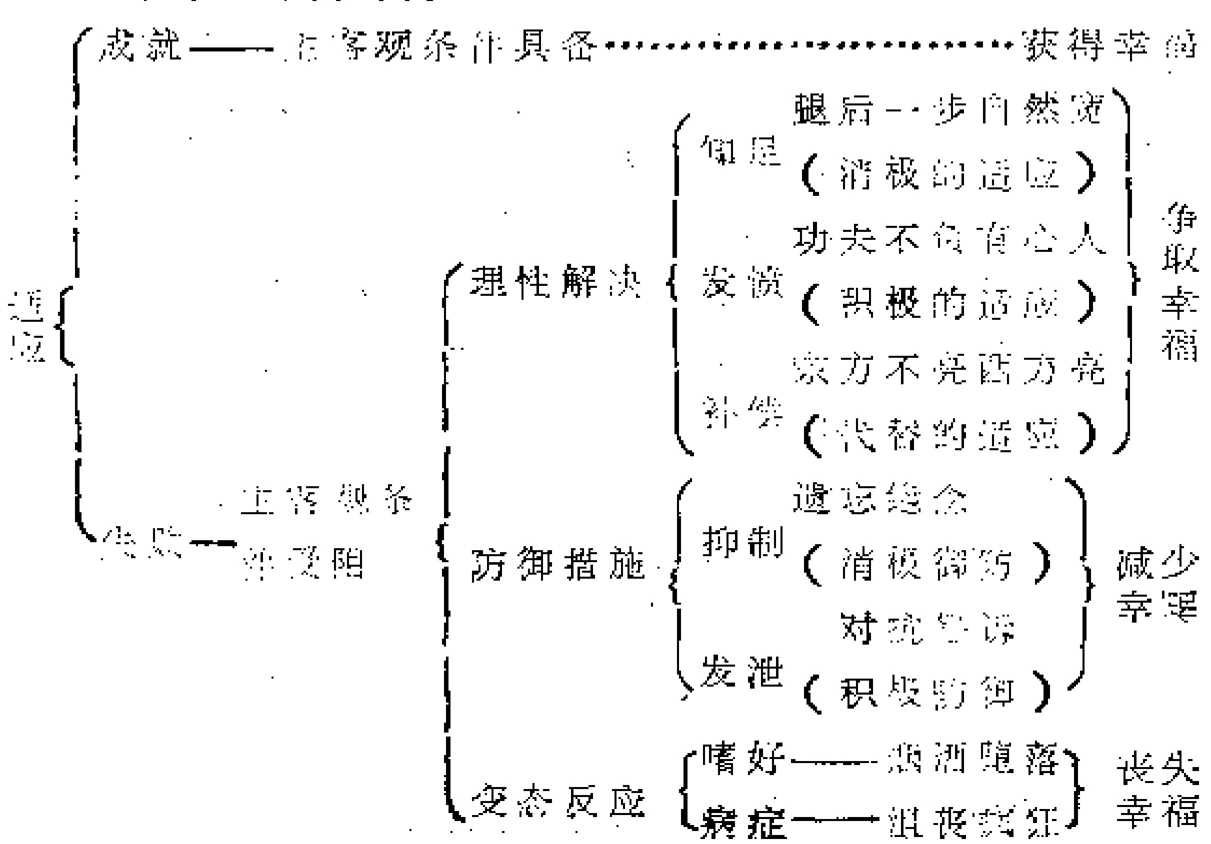
> "十亩之宅，五亩之园，有水一池，有竹千竿。勿谓土狭，勿谓地偏，足以容膝，足以息肩。有堂有庭，有桥有船，有书有酒，有歌有弦。有叟在中，白发飘然，识分知足，外无求焉。如鸟择木，姑务巢安，如鱼居沼，不知海宽。仙鹤怪石，紫菱白莲，皆吾所好，尽在吾前。时饮一杯，或吟一篇，妻孥熙熙，鸡犬闲闲。优哉游哉，吾将终老乎其间。"

昔孔子周游，不获用世，退而燕居，著书以教后世，"申申如也，夭夭如也"。可见完满的代替适应，古人实已行之而著效于前，有的功劳卓著，百代以下还受其赐，做到了弗洛伊德所谓"快乐原则"与"现实原则"的结合，完成了人生的最高目的。

代替适应的效用还不仅如此，并可为功成身退或精神衰敝的人修养身心、寄托性情的帮助。社会既尊重人才，则当

其劳苦公事一定时间之后应与以休息，若此时仍盘心事务，则其精神上的负担终未减轻。因此最后疗养之术，仍惟有使心灵别有寄托，具体办法，则就有待于各人的探索。

上面介绍了三种适应方法(消极的、积极的、代替的)，不管处顺境还是处逆境的人都值得参考吧！当然在遇到困难处境而应当理性解决时有更应重视的必要。试观下表，庶几可以引起人们的警惕。



四、适应中的附带问题——适应的原则性

有人强调适应而放弃原则，结果适应倒是有所成功，但自律性差了，随波逐流，因小失大。因此应强调原则性，即重视自我管理。

人与社会接触之际，总不免常有冲突，这一方面由于人

本来就有本能欲望的冲动，一方面也由于他自己不善驾驭之故。这样，那就虽作如上种种的适应，结果还是象刺猬进入棉丛，纠缠不得解脱；纵然退而与世绝交，仍然因为缺乏自持之术，终不免陷于自我戕贼。古今来伤生伐性之事例很多，大抵都原于自失管束能力之故。“适应”之与“管束”，必相辅佐才能奏功。前者由“变”以期妥协，后者由“定”以作准则，任缺其一，都将失去人们生存的能力。方寸不文，即命途多舛，所以古人讲究“慎独”。这得从四方面努力：

1．生活纪律化——欲谈事业，先当自问我的日常生活是否有秩序。若自身每日几件生活事项也不能合理化安排，乃自称有高尚的品行道德，这就象苏洵所指责的，“衣臣虏之衣，食犬彘之食，囚首丧面而谈诗书”，是“不近人情”的。这样的人，他的一切成就，都为他的自身行为所否认。

宋明理学诸家很重视生活规律，严于律己。一切都以“恰到好处”为止。程明道自认他老而益壮是得力于保生有方而渐进步。他说：

> “吾受气甚薄，因厚为保生，至三十而寖盛，四十五十而后完，今生七十二年矣，校其筋骨，于盛年无损也。若人待老而保生，是犹贫而后蓄积，虽勤亦无补矣。昔文潞公（文彦博）曰，得康强无他，但能任意自适，不以外物伤和气，不敢做过当事，酌中恰好即止。”

不为外物所改变，不做过当事，生活上的纪律性是严格的，此处又给我们一种兴奋的安慰。即人的精力的发展并不止于壮年，但得生活上的讲究，则有继续上升的趋势。可见生活

纪律化的原则，在保证生存的有效适应上具有双重的意义。

2．欲念单纯化——我们终日苦于欲念太多不得解脱，前面曾立有种种适应方法以引导它发泄于各种方式之下。但最有把握而谨慎的方法，仍然只有养成一种管理欲念，使之在适当情形下得到有限度的能力，这就应使欲念单纯化。欲念忌多，太史公谓“神太用则竭，形太劳则敝。”为免神形俱敝，史公侧重于“道学”的涵养，使去除一切欲念，而趋向一高尚的目的，这就是单纯化。孔子为人，门弟子富其德行，从积极方面看，内容很多，从消极方面看，却在欲望不奢：“毋意、毋必、毋固、毋我”便是单纯化其欲念的意思。因为欲念与情绪的生活，十九可以伤身，所以好动情绪的人，必虚弱多病。我们应有一种能力保障“胸次和平”，不使情欲纵横，致减寿岁。

薛瑄《读书录》中有言：

“人之念虑不正者有二：有妄念，有恶念。如思虑不可必得之事，妄念也；思虑悖理违道之事，恶念也。凡此二者，心才知觉，即遏绝之，必使念念皆出于仁义礼智，恻忍、羞恶、辞让、是非性情之正，则不正之念自消，而思虑皆天理矣。此实日用省察之切要，不可毫发间断也。”

妄念去而真念生。妄念生时皆妄境，妄念息时便出现真景。海上当风起浪兴，是海的妄像；风平浪静，则海的真相见。人当杂念攀援，而欲使真念存在，为必不可能之事。佛家的功用，即在教人息妄。我们不必求任何幸福，息妄就是最大的幸福，因为它使你免除了堕入邪恶的痛苦。人当疾病灾难降临时，回忆往日的自由洒脱，不免悲伤，这才悟出了

昔日之乐而今日之苦。实则昔日之乐究竟有何特殊的地方?不过那时没有这疾病和灾难罢了。这样看来,富贵多患,不如贫贱无累。无累是有效地适应社会的前提。

3.态度客观化——人类行为常受恶习惯的指使,受支配于情绪,致使处理事物,不能得其真实性。排除了情绪的干扰,接受智力的裁判,则世间一切纠纷旋即解决,所以公正的内观与客观的态度的养成,为生活上急切的要求。叔本华(Schopenhauers)氏有言:"天才不过最完全的客观性"(genius is simply the completest objectivity)。态度客观,则动情绪的成分减少而能洞察事物的真实情形,故能成为天才。我们虽不必勉为天才,而为了保障心理健康计,实不能不使态度客观化,这是养身处世的又一重要原则。孟子便实践了这一原则,善于"自反":"有人于此,其待我以横逆,君子必自反也……。"魏禧《日录》中更将"自反"二字加以诠释,认为"人于横逆来时,忿怒如火;忽一思及自己原有不是,不觉怒情躁气,涣然冰消,乃知自反二字,真是省事、养气、讨便宜、求快乐最大法门,切莫认作道学家虚笼头语看过。"一切偏执的性格,都由于固执己见而不加辨识,泥求真理而不能通达,这类的人,他的成就愈大,则其失败愈烈。尝见大学教授之中,其最为特殊之才,总带几分精神病气象,基于成见以立其论说,对相反意见抨击不遗余力。因其一方面的见地愈深,则他方面的见地愈蔽,又不能有多方兴味以资调和折衷,所以"学益进而道愈穷"(韩愈语)。不能使人心如止水,哪里可能接受真理?又哪里可能正确适应社会?

因此,我们有所行为时,不要任凭一时的冲动,应三思

而后行：理性与感情二者，因时因地而价值不同，必按当时的需要，不违反他人的利益，作为行为的准则，排除附和与盲从的人类劣根性。

附和与盲从是一个人受"成见"约束时的另一表出形式，因为它的表出，不原于理知而受支配于情绪，根源相同，同为人类最大的弱点。在这种基础上而言适应，其所得的结果是事与愿违，将引起无穷的后悔。

4．人格理想化——人如国家，国家有各部各司政事，尤其有经济与政治二大体系。人也有对内对外二项需要，以求能自身管理与适应。循环系统与神经系统，就象国家的二主要纲领或摩托车的油与电，血液供给人体的营养，神经则管理人类的行为。神经系统的活动即人生的活动，所以人格大部藏于神经系统中。神经系统不健全，即人格失其统一。幼儿与低级动物的动作为冲动的而无定向，他们的行为逐日不同，不能统一，这便由于高部脑中枢缺陷或欠全，致使灵肉的中心活动各自发展，这就象某些开化的团体而缺少中央政府。以后逐渐演化或发展，于是人格才渐多一贯的联合，阻止与人格分离的中心，而趋向于某一定的目的，如是而"统一的人格"形成。

统一的人格，靠神经中枢的指挥而营有目的的活动，从而产生人的理想。

每个人都应有理想。生活若无理想，则失一贯的人格，必营与其他动物相同的冲动生活，这就象疯狂的现象，行为受支配于低级神经，而不能保持它的目的与一贯。正常人的行为既受命于经过"神经传导流"导入高脑阶段之后，即其神经最高部有一"统一中心"的活动，指导其行为的格式，

在神经中枢上建立一部“心灵法典”，以保持它有目的的、自承担的、高阶段的统一，如避恶趋善，以完成人生的任务，这样才有较高的价值，成为理想化的人格。这部“心灵法典”如何建立及内容如何，这是一个严肃的专题。世界上不少大哲学家、大教育家、大理想家、大科学家都在努力建此“法典”，以指导人类的行为，使之对社会作有效的贡献和适应。中国则以儒家的努力取效最大而影响最深远。

总之，人格理想化是适应社会的最高原则性；古今中外都很重视，必须慎重对待。

第三十章　成功一字经——“韧”的精神

“韧”的精神，便是持久战的精神，便是训练“耐”力，使人工作、劳动和一切行为，经得拖，久而不垮，长期无畏，经久不懈，生机不断。

“韧”的精神，如筋如腱，柔而不断；如皮如革，可以载重千斤。唇齿脆物，系以咬筋，可砸碎核桃、坚果，便是此劲。

训练“韧”的精神，拼韧劲，拼耐力，不拼蛮力，不拼猛劲，不拼速度。

炼功、登山、步行、打太极拳和气功拳，凡以养病健身为目的的，都应培养“韧”性，“韧”的态度，绵绵而进，无休止。

长寿者，皆亲小劳。“常亲小劳则身健”，这是无数前

人的经验结论。炼功者能坚持"韧"的战斗，则功力稳固，永远不退。

古人说："欲速则不达"。又说："其进锐者，其退速"。求速求锐，是小孩青年人习气，作别样可以，炼功夫不行。

因此我们在运动和炼功中，要经常做到四点：

毛毛汗——微似汗，不过急，提高身体温度。

微微喘——不到微喘，则呼吸量不够要求。

绵绵劲——持续作，不停顿，适量而不猛。

步步跟——做确实，紧扣环节，准确有序。

这便是"韧"的精神。

下面举一些事实来看吧：

一、女与男的性格对比

一般女性多带柔绵性，男性则带刚毅性，这是从"遗传生物学"看人性的平均差异。柔绵则处事多委婉，刚毅则处事多捷疾。故女子的韧性多于男子。世界各国统计男女的平均年寿，女的都超过男的3～7岁。

二、山上与平坝的人的生活习惯比对

山人走路，如骆驼载重行进，一步一点头，绵绵而进。坝上的劳动可以急拼，可以速成，可以快跑赶办，养成的性格比山人为急躁。故山区之人的平均寿命都超过城市或坝上居民的平均寿命10～15岁。这是从"环境生物学"看人性的平均差异。

三、体力劳动者与脑力劳动者的对比

体力劳动者惯于重活，有一年四季的安排与打算，急是急不了的，因而习惯于长期战斗。脑力劳动者少作或者不作重活，不习惯于体力工作，因而动一两下就停下来，他们没有时间，没有习惯纠缠在劳力任务上，不用力与少用力，或稍用辄止，都与韧性的培养相背驰。所以寿命长者，多在劳力的群众之中。这一方面原于他们的体力劳动，另一方面更原于他们的韧性劳动。也算是“环境移人”吧！

四、动物中食草动物与食肉动物的物性对比

肉食动物抓住小动物撕裂而吞，不费好多咀嚼功夫，因肉类自具天然香味，食之可口，所以狼吞虎咽，自成习惯。草蔬谷果，气味平淡而多纤维，必须细嚼，才能出味；有时还要经过“反刍”过程，再嚼再咽；入胃以后，又必须经历许多消化层次，始达到营养目的。因而与肉食者性格悬殊：前者暴烈，后者驯顺。暴烈多短折，驯顺多保寿。动物的年齿长短，也不能不与柔韧性的有无挂钩——即“韧”性在动物的年寿上一样有对应关系。犬为食肉动物，寿不过10多岁，虎豹也只一二十岁，猫则只8岁。牛马为食草动物，平均寿命20～30岁，骆驼可达40岁，大象则有的高至150岁。

炼功要培养“韧”性，不是很有现实意义吗？

因此在锻炼中必须采取一些措施，保证韧劲的培养。方法是多样的，所有能提高韧带的弹力、耐力的，都有培养韧性的作用。避免那些突然用大力气的动作。

拿跑步来说，快跑是运动员的竞赛项目，但锻炼身体就

当别论，却以慢速长跑为保持健康的最好手段。医学证明：适量负荷的训练对健身的实际效果不低于那种艰苦的严格的训练。运动量掌握在这样的幅度就够了，以不喘大气、不面红耳赤为宜（脉搏频率不能大于180减年龄数，例如50岁的人跑时的每分钟脉搏不要超过180－50＝130次）至于举重、跳高之类的锦标争夺活动，它就与训练“韧”性的目的性不同，不能相提并论。

第四卷

健康长寿问题杂谈

人们在养生道路上遇到的问题是无限的，思想认识也不一致，因此在这里要遍谈有针对性的全部问题是不易的。但也不能一概不谈。且杂谈十二章吧！

第三十一章　健康长寿的条件

——从得病的诸种因素谈起

人为什么会得病？主要有三个方面的原因：

1．遗传禀赋的原因——多属于家族史遗传类型，在先天的禀赋上便带来易患某种疾病的倾向或趋势。人的型体是天生的，这能彻底改造么？因此有寒湿型，有炎燥型，有忧郁或乐观型，有薄弱或肥满型，后天虽可以作些矫正的努力，但它的主要倾向性是始终存在的。著名学者竺可桢曾统计其祖辈的平均寿命，用来推测自己的寿限，具备了一些准确度。疾病具有遗传倾向性，其道理也是一样的。

2．生活方式的原因——如饮食方面的享用不当：刺激与不洁，浓厚与单调。习惯方面的培养不善：不爱运动，不知寄托，不敢发泄，不善享受，劳动与休息的结合无方，都有导致疾病的危险。

3．环境条件的原因——如家庭不和，朋友倾轧，环境污染，经济支绌，职业局限，以及社会形势的动乱与不安，

人体也必然会受到摧残。

这是人得病的主要因素，第一项是先天的，第二项是获得的，第三项是客观的。先天的难以挽回（就一般而言），后天的可以补救，补救得好，可以战胜先天的不足。

这里所要谈的"健康长寿的条件"这个题目，便是针对"得病的诸种因素"而提供的对策。对策有四，多余的一个项目，便是针对先天性的顽固势力而试作的"回天"战术，它有积极性的保健作用。

下面就用客观的态度谈一谈健康长寿的条件和一些应引起重视的注意事项（只作提纲式提出）。

（一）健康长寿的条件有四：

1．健康长寿的体质：

身体素质
- 形体健康——肌肉结实，体形端正，适应力强，具金、木、土性的体型。
- 内脏健康——基本无痛症，无局部失常表现，无偏恨偏忌的非常表现（如不愿食蛋、乳酪等）。

精神素质
- 意志坚强——有毅力（反映生命力强）。
- 胸襟开阔——无机心（能容人之恶，不计较他人之失）。
- 情绪稳定——少波动（喜怒正常，不过分感伤、激动）。

2．健康长寿的习惯：

有动有静 {然爱劳动，清心寡欲} 动静有常。

善寝善食 {不怠不贪 / 适时适量} 眠食合宜。

3．健康长寿的环境：

自然环境 {时局承平，无惊心动魄之事。 / 依山傍水，无水土污染之害。}

适宜职业 {符合兴趣——心情有良好寄托。 / 无损健康——防避带来职业病。}

4．健康长寿的技术：

一般技术——包括跑步、体操、骑马、游泳的技能。

特殊技术——包括内功、外功、器械、武术的锻炼。

这四项归纳起来，对人体的健康长寿具备了作用不同、互为补充的对比特点，缺一不可：

体质是“本钱”——是健康长寿的先天性主因。

习惯是“务本”——是健康长寿的获得性内因。

环境是“固本”——是健康长寿的客观性外因。

技术是“生利”——是健康长寿的创造性“基因”。

（二）真正有功夫的人，四条件兼备，有缺便补：

不具备体质条件的，应从锻炼中培养。

不具备习惯条件的，应克服困难争取。

不具备环境条件的，应创造条件选择。

不具备技术条件的，应寻师访友学习。

（三）没有志气的人，有了条件也化为乌有。

有体质条件而不利用——盲目自豪，自生自灭，结果身体毁坏，情绪斫伤。

有习惯的条件而不提高——单调保守，停滞不前，结果不得要领，反成怪癖。

有环境的条件而不珍惜——好高骛远，见异思迁，结果好景不长，反贻后悔。

有技术的条件而不坚持——推三阻四，一暴十寒，结果庸庸碌碌，了此一生。

（四）炼功是四条件中最优良的条件，但不一定是健康长寿的保险库。

1．下列二现象值得警惕：

有的炼功者夭寿衰弱，瘠瘘佝偻，内器不坚，不能永年，历史上不少事例可以为证。

多数的炼功者只能保持，不能提高，一老便衰。

2．造成上二现象的原因应引起重视。

没有明确目的，没有远景规划，搞“有限公司”（如喉功、腿功、脊柱功、外功拳术便被忽视，不闻不问）。

他们走与炼功背道而驰的道路（如好名逐利，奔走豪门，喜人吹捧，揽事过多，故弄玄虚，择友择徒不慎，放下炼功搞应酬）。

由此看来，健康长寿有条件，而条件之中还有条件。真正全面彻底具备健康长寿的条件，仍然是不容易的。

第三十二章　疾病是“上帝”对懒人的惩罚

——兼论导致疏懒的三个现实问题

“懒惰象生锈一样，比操劳更能消耗体力，经常用的钥匙，总是亮闪闪的。”

——富兰克林

"上帝"惩罚懒人，实际上就是大自然对懒人的报答：懒人违反自然规律行事，把生命作为静态物关在笼子里豢养，断丧了它勃茂的生机，安得不迎来短折的后果？岂只"生锈"！

疾病是"上帝"对懒人的惩罚，一点也不错。

懒人！平时懒，病了更懒；治病懒，防病更懒。这样的人，不病也要病，病了也难好。看一看他们的表现吧！

一、懒人的一些表现：

某甲——平时保护得好，培养在"温室"里，不觉有什么病，因此漠然对待生活，态度消极，从不关心锻炼。

某乙——有时有些小病、中病，吃点药，打几下针，休息几天，好了。因此只相信吃药、打针、休息是医病的唯一路子，劳动锻炼可以医病？"我不相信"。

某丙——有时由于工作辛苦，累了。抱怨得不到休息，渴望能有较多时间休息，羡慕没有事做的闲散人。劳动锻炼既费力又要影响休息的作法自无兴趣。

某丁——突然大病到来，高血压导致脑血管阻塞，偏瘫在床，痛哭流涕，住进医院，寄希望于输液吃药，数月无效。动员他练功，用气打通管道，作最后的一试。搞两三下，停了，因为看不见效果呀，仍八方访医求药。

某戊——在内外病因的夹攻下，走投无路了，练功吧！既不反对，也没有什么热情，小和尚念经，有口无心，这里面也夹杂着懒的念头。

某己——……。

事例是无法遍举的。归纳起来，不外三种情况：

（1）他们对于防病疗病的知识，一无所知，或者不感

兴趣。

(2) 他们病了，只靠医生、靠药物、靠针灸按摩及外气治疗，靠手术，宁可开肠剖肚。

(3) 有的干脆不管，听其自然。

总之，不愿锻炼，不愿靠自身力量打持久战，以不费吹灰之力医好病为原则。

二、懒人的下场

情绪疏懒，或者更加上信心不足，悟性不高，身体是要搞垮的。药物疗病是有局限性的。局限性到了，副作用产生了——治了这，损了那。反反复复，年复一年，小病变重，短病拖长，练功兴趣来时，已病危莫救了。真是疏懒一时，痛苦一生，他的后果，不死也成废物，这是“上帝”对懒人的惩罚，是大自然对违反规律行事者的报答。

三、正视导致疏懒的三个现实问题

下面准备弄清楚三个现实问题，从侧面论证“上帝”用疾病惩罚懒人的正确性。

(1) 工作与运动的时间矛盾问题。

(2) 科学发明导致运动减退的责任问题。

(3) 高寿者与练功者之间有没有对应关系的真像问题。

问题的引起是这样的：

人们常说：“很想锻炼，但工作忙，没有时间呀！”，“现在还不行呀！”“等等看！”“以工作为主，这错了么？”

有工作，抓工作，因而顾不上运动，分清了事情的主次，照顾了实际需要，抓住了矛盾的主要面，理由正当，这

是应该提倡的好风尚，没有错。

这是引起第一个问题的原因。

人们又说："我并不懒，我是按科学办事，科学发明，给人们以恩赐，不该享用么？""既然科学发明让人们减少劳动，责任在科学，人们何罪？"

享用科学成果，是大势所趋，科学家嫌做衣服麻烦费事而发明缝纫机，嫌洗衣累人而发明洗衣机，嫌钮扣费时而发明拉链，既发明了就可以利用，理由也不错。

这是引出第二问题的原因。

人们也说："我从不搞锻炼的假过场，也活高寿"（某寿星），"不要搞形式锻炼，卖弄技巧，劳累伤气"（另一寿星），"我不懂锻炼，更不学什么功法，九十多岁了，曾战胜过多少大病"（又一寿星）。"高寿者是否都是炼功者，炼功者是否都可高寿，谁敢武断？"（人们的结论）。

这又是事实。高寿者存在于广大劳动人民之中，存在于山林邱壑，村夫野老的行列，何必搞什么锻炼才可以脱病延年？高寿者不一定是炼功家呀！这是两个不同概念，不相从属。二者之间，不能勉强拉在一起找寻它们的对应关系的。这是导致第三个问题的原因。

三个现实问题，也是三个严峻问题。弄不好，没有说服力，影响锻炼是小事，而且"上帝"误投了惩罚，就未免善恶不分了。

而且这三个问题里还蕴藏着两把匕首，发出了凛冽逼人的寒光：

其一，惩罚意味着有罪，但导致疏懒的原因是工作与发明，问题不在懒人，懒人无罪，不应受惩。

其二：奖励意味着有功，而不懂锻炼的村夫野老反多高寿，是成绩不原于锻炼，锻炼无功，何必提倡？

怎么办？“上帝”用疾病的惩罚对待懒人的措施还应不应执行呢？

下面就这些问题提供一些看法：

第一，工作上的矛盾问题，以工作为主，因而等一下时间是对的。但能不能从中寻找二者结合的办法：①使之相辅相成。②使之并行不悖，这样来解除它们之间的对立性，使双边兼顾而促进效果？我看是可以的。

（1）为了运动促进工作时间的紧凑安排，提高工作效率，挤出时间从事身体锻炼。工作效率提高了，运动时间保证了，二者兼顾，这是路子之一。

（2）工间穿插锻炼，劳逸结合（如搞一些小型功法——另有专题介绍），通过舒展血气的过程，更有利于搞好下半时的工作，以此助彼，这是路子之二。

（3）有些工作，有寄托心情的趣味和价值，其中便包含了锻炼身体的作用，这样的工作，更有与锻炼紧密结合的妙缔。自然结合，这是路子之三。

（4）在职与退休的锻炼方法分两步走，各采措施，因时而异。灵活安排，这是路子之四。

总之，我们不要忽略一个前提，即“上帝”惩罚懒人的宗旨是不变的。他不惩罚工作者，他惩罚的是不善安排工作的人，不善安排工作的人应放在懒人的行列。

第二，发明家应负导致运动减退的责任，好象不可否认了（参看“防止运动减退”一题），但这中间也有商量的余地。科学发明是社会进步的象征，发明是无止境的，不能据

此得出结论：发明愈多，事务工作愈不想干，人更可以有理由偷懒了。这是危险的想法。事件应分开看：

从发明者来说，一切发明都有功，这是物质文明的体现，是人们智慧的结晶，应该奖励。而且人们由此可以腾出很多时间来，更有利于搞好本职工作。何况发明的事物，造福于人群的事实，还当从大处去体验：航运、探测、电控、医疗，乃至工程设计，产业增值，生活改进，工效提高，关系人生幸福至大，不可否认。大者造福，小者省时，善于利用，不但不影响锻炼，反而更有利于专心锻炼。它的目的和作用是不可歪曲的。

从人们来说，就应因人而异，作有利的安排。如果以此为借口，为了享受，而不做该做的事，懒上加懒，结果顾此失彼，身受其害，责任就在自己了。这样的人，“上帝”是要过问的。以科学为挡箭牌，钻空子，耍自误的花招，仍逃不脱疾病的惩罚。

第三，长寿与炼功的关系能否统一起来的问题也不难解决。山林野老不懂功法，也多长寿，这是事实，即高寿者不一定是炼功者。但这些人不懒惰呀！那末结论是什么呢？

不作人为的程式锻炼，不搞专门的气功与拳法，这不关事，但他们的生活特点是以劳动代替了锻炼。而且他们的生活方式不少可以作为炼功者行功的榜样，从中探索长寿的奥秘，作为锻炼的借鉴。即是说，不懂功法的长寿者，他们的生活中便已蕴藏着极为重要的功法因素。他们与炼功者之间，口号上是对立的，宗旨上是统一的。宗旨上的统一，这便是二者的对应关系。违反这宗旨，也一样的患病而不得高寿。事实上，山林之间，也有不少祸从天降的夭折者。

从上面的分析，那末要解决这一系列问题，攻破他们的严峻论点，缴出他们的两把匕首，是容易的。因为通过正反论证，问题明白了：

(1) 从正面论证了懒人有罪，"上帝"对他们的惩罚是正确的。

(2) 从反面论证了锻炼有功，"上帝"对他们的奖励是正确的。

四、最后的结论

下面概括出五点精神，即作为本文的最后结论吧！

(1) 生命在于运动，自然规律不可抗拒。

(2) 疾病是"上帝"对懒人的惩罚。

(3) 热爱劳动、热爱锻炼的人，不是懒人，不受惩罚。

(4) 平时不锻炼，少劳动，得了病，觉醒了，亡羊补牢，安排好工作，积极锻炼的人，"上帝"将停止惩罚。

(5) 科学发明，为社会谋福利，目的纯正，懒人从其中找借口，结果受害者是自己，发明者无罪。

第三十三章　炼功应以年为"疗程"

松柏折断后经月仍绿，其它花草的叶，则逾时便萎败。原松针坚实，花叶松脆之故。炼功也是这样。或谓须功炼3年，其功才不退，实则愈长愈好，3年之后便长期间歇，功量也未必能够保持。

总之，年期是一个条件，而锻炼的准确、踏实、牢靠则

是目的。条件很多，但以达到把体质炼坚实为原则，只从时间上去要求，到是不大可靠的。不过在别的条件相等时，则时限的久暂关系很大。

身体的健康表征不易体现，尤其常易为天候、湿度、温度及饮食水土的变化而混淆认识，此等外因（尤其天候及温湿度）每月不同，所以这一个月炼功有进，下一个月可能不及，如以月相比，不能看出进展情况，因此"疗程"不能过短。一年中有阴阳暑湿寒热的变迁，身体经一年的锻炼，从各方面的改进合并观之，始能分明见轮廓。年与年较，进程才能了然。

实际上年与年较，进展情况也只能从总的现象来比较（如抵抗疾病的能力，精神面貌与乐观情绪的变化等等）。至于个别特殊现象，也不见得今年必胜往年，明年必胜今年。体状在锻炼过程中，常在轮替克服弱点。今年在胃力上如以6月为进步最大，明年6月则可能反不如今年的胃力；今年秋天体力衰减，明年可能出现在春天；今年冒暑运动兴趣横生，明年可能秋后才扩大兴趣，都未可知。每年的体状起伏波形各不同，必待若干年的坚持锻炼而后才稳定。因此年为"疗程"是一般的概括比较，实际宜再推长至数年为"疗程"更为周至。

第三十四章　让"生物年龄"的步伐走慢些

一、生物年龄

我们常说："某人六七十岁了，看去象五十来岁的样子。"

“某人才三四十岁，看去象一个五六十岁的老人。”

这表明他们的实足年龄（实际年岁）与生物年龄（身心功能发展程度的标准量），在外貌上存在了分歧，前者年轻了一二十岁，后者衰老了一二十岁。

我们又常说：“某人六七十岁了，耳聪目明，头脑清新，体力旺盛，步履敏捷。”

“某人才三四十岁，却头脑昏聩，神疲气散，弯腰驼背，衰败无力。”

这表明他们的实足年龄与生物年龄在内质上存在了分歧，前者年轻了若干岁，后者衰老了若干岁。

人的年岁特征，在外貌上，在内质上，常常与实际不相一致。

实足年龄大于生物年龄，这是好现象，因为他的实际年龄在正步走，而生物年龄却在慢步走，衰老的情况推迟了。相反，实际年龄小于生物年龄，却是坏现象，因为他的生物年龄走得太快，提早了衰老过程。

时刻惦记着吧：“实足年龄正步走，生物年龄慢步走！”这是我们平常时期的庄严口号。我们不只要常呼喊这个口号，而且要高度警惕地监视着它。

时间飞快地过去了，“天增岁月人增寿”，不该警惕么？检测一下吧，生物年龄是否保持着悠闲的缓慢速率？走快了吧，应警惕了；走慢了吧，应高兴了。

二、生物年龄的测算

测算生物年龄的办法，客观上和主观上各有七个变量，通过这些变量的检测，可以基本上测出人们的生物年龄。

客观的七个变量
- 视觉——视觉功能
- 听觉——听力
- 握力——指腕力，代表体力
- 鼻毛白化率——血素的营卫功能
- 肺活量——肺功能
- 脊柱侧弯度——骨脊支撑力
- 收缩期血压值——心肌弹力

主观的七个变量
- 食物的消受量——脾胃功能
- 脑体工作（包括劳动和走路）的承受力——整体功能
- 远事和近事的记忆力——脑功能
- 小便的控制力（是否失禁）——肾和膀胱功能
- 气候变化的适应力——皮肌功能
- 色情的感受性——激素功能
- 生活交际的趣味性——感应功能

测出这些内外和主客观数据，再进行运算，结论是可以大体得出的。

生物年龄走得慢，这表示人们的青春活力未去，必须战胜和克服导致快跑节奏的一切因素，即引起老化的因素。

引起老化的主客观因素，在“健康长寿的条件”一题中已列举了：老化的原因有三，即遗传秉赋、生活习惯、环境职业，而战胜的条件则有四，即健康的体质、健康的习惯、健康的环境、健康的技术。办法比原因多一项，即扭转老化要多一个努力过程，要掌握一定的技术。

健康的技术是带领其它三个项目前进的统帅，它的存在，有利于减慢生物年龄的起步速率。严肃认真地行动起来吧！实际年龄正步走，听之任之可也；生物年龄慢步走，勒紧马缰吧！

不只是提高平时的警惕性，还要重视行动中的严肃性，身体力行，直抵黄龙。用这种顽强的精神和积极行动来攻射生物年龄以达慢进的目标，有的放矢，“虽不中，不远矣。”

第三十五章　闯过威胁生命的三关

威胁生命的三关是什么呢？

（1）喉肌不健，梗塞而死。

（2）中气不足，气脱而死。

（3）动脉硬化，血运不畅，机能停止活动而死。

一般人对此熟视无睹，视为当然，紧急信号一来，束手无策，空望着死者长叹一声：

“喉下痰在响了，快了！”

“气要脱了，算了！”

“脉停了，完了！”

这三关——喉在上为第一关；喉以下至丹田这股中气在中，为第二关；再由丹田进入脏腑周身为第三关。防止的办法：健喉肌、固中气、强脉道，如此而已。但这不是临危时可以作紧急措施来挽救的，锻炼仍在于平时，平时锻炼有素，则老时不致受三关的威胁而死于非命。现分述如下：

一、根治咳嗽，避免威胁生命的第一关

死亡的原因虽多，而咳嗽为老年衰败的特征。据统计、经验表明，老年人十之八九必咳，咳给老年人的生命以极大的威胁。老年力弱，不能忍受不断的咳嗽，每致气息闭塞而死（有多数半夜不病而死者，其实是临时咳嗽痰滞气闭不支而死）。这一危机，明明摆在众人面前，但无法克服，都以为“老年人当然要咳嗽”，“痰塞住喉咙当然要死。”——对咳嗽气闭而死视为多数人必然不可避免的命运，这是何等懦弱的表现！咳嗽是可以避免的。避免了咳嗽，实已减除了对生命起威胁作用的第一关。此种避免咳嗽的方法，不是赖于药物（这是消极的，实际上从无根治咳嗽的药物），而是从平时深呼吸、深吐纳、强化喉管通道、增强抵抗力下手。

二、固中气、强脉道，避免威胁生命的二三关

人活百岁为常事，咳嗽致人闭塞而提前死亡，炼气强喉，以求顺利闯过第一关，已如上述。但这只是第一关，后面接着还有两个关。

人人都有经验，每家都有老人，每个人都看见过死人或者听到过死人的事。药能为力么？钱财能买命么？哭和悲哀能解决问题么？都不能。临渴掘井，无济于事，死还是死了。

有人分析死亡的原因，术语连篇（什么内分泌腺减弱呀，动脉硬化、结缔组织损伤呀，有机体慢性中毒呀，蛋白体变性呀，神经系统失去控制作用呀）。其实，根本问题是

平时不懂用气冲激身体机能，机能薄弱了，气脉接不上，脉络不通了，因而什么内分泌、动脉、蛋白体才变性的，有机体才中毒的，神经系统才失去作用的，这些哪里是死亡的原因，明明是死亡的结果。炼功畅通中气，健旺管道，使人气势如虹，还能脱气而早死么？炼功舒活全身脉络机能，脏腑气血流通无阻，还能动脉硬化、机能停止活动、脉停而早死么？

因此炼好、炼准正确的功法，固中气、强脉道，先发制敌，是养生家的重要任务。

三、克服这三关的锻炼步骤

1．克服第一关——炼喉功，健喉肌

(1) 喉头呼吸法（配合外功吐纳）。

(2) 运颈法（活络，摇颔，撼天柱，扳天柱）。

(3) 提喉（配合项功）。

(4) 喉外磨擦（以冷水为介质擦喉、揪喉）。

上四法参看“外功”及“辅助功”有关各论。

2．克服第二关——在前功的基础上炼丹田，固中气。

(1) 正天柱（贯穿在日常生活中）。

(2) 丹田呼吸（保持中气通畅无阻）。

(3) 外功的“五度功法”（畅旺丹田气）。

3．克服第三关——在前功的基础上进行导引，炼脏腑经络。

(1) 普通导引（顺式、张式、分式、合式——四线导引）。

(2) 强力导引（用彭祖“闭气”法攻关）。

最后，有条件的，还可以略炼拳术，把各阶段各部位分层炼功取得的成绩联系、综合、巩固起来，达到整体坚实而又灵活的效果，则生命力更为旺盛，除病也更有保证了。

第三十六章　天有不测风云，人有旦夕祸福

——为什么人在晚年每每发生突然病变

一、老年突发病变的原因

1．从家史上找——遗传趋势

高龄突发的病，常可以从祖辈的死因或病况中找到同一规律：即到一定年龄有易发某病的危机或因素。据国外报导：拿破仑的父亲死于胃癌，拿破仑的兄弟和两个姐妹也患胃癌死去，有人认为拿破仑本人也死于胃癌。

2．从旧疾上找——痼疾复发。

原有某病，经治疗及因盛年体旺暂时隐蔽，年老时伺机复发。

这复发的病常比原发时更凶。这种病既有复发的猖狂性，就说明它：①有强大生命力。②战胜了你的复原能力。③乘了你体力衰退的劣势。所以有很多人得病，不翻则已，一翻就死，情况是屡见不鲜的。

3．从体型上找——偏盛偏衰。

(1) 只重局部锻炼，以强压弱，或重外而忽内，体态发展不平衡。如体育界有的人只从事单项锻炼，体壮而气不足，或外强而中干（这是后天型偏盛）。

（2）局部禀赋旺盛，脂肪积累，营养过多，血压过高，身体肥满，易导致中风瘫痪（这是先天型偏盛）。

（3）局部萎缩病痛，精神抑郁，存在严重薄弱环节，而又不知道择后而鞭，形成偏衰（这是先后天偏衰）。

4．从嗜好上找——毒废积累

比如平时喜厚味辛辣，甘脆肥酞，烟酒刺激，及工作生活于粉尘污染的气氛之中，暂时快畅，或无感觉，长期冲刺，到一定阶段，饱和成熟，导致晚年总爆发，带来后患。这积累有两方面：①或者是毒质积累，将导致肿瘤疮疡，气质恶化；②或者是废物积累，将导致结石、秘、痹，管道壅塞。都不利于身体衰败者。

5．从遭遇上找——情绪暴伤。

如不可测知的大祸降临，遭谤受累，天灾人祸，生离死别，乃至失偶丧子，焚炀盗贼。老年人是经不起这沉重打击的。

二、老年突发病变的普遍性

有上述情况之一者，每至骤病还不知其故。这类情形普遍存在于老年的后期历史中，因此健康暴死或常态突变，随地都有。这是一个极为可怕的人类灾难。如某名医师擅治癌症而死于癌症，某骨科专家精于拳术而死于瘫痪，某社会名流名噪一时而死于高血压，某学术权威而突然毕命于讲坛，不少有地位有威望的同志平时养护备至，而因暴发不治之症而亡。在酒筵上、在会议席上、在茶桌棋盘上、在舟车道途上，在安适的床榻和愉悦有序的平居生活上，突发病变者不乏其人。这中间有些是可以防的，但更多的是无法推知，因

而是不可防的。惟其不可防，所以说是人类极大的灾难。

三、如何对待突发病变

这里只能聊献一策，以作参考

老年突发病变，发的是何种病变，谁也不知。有些人在弄笔杆子出主意，为老年献策，其实他本人也同样要走这个路子，他自己也不能防，怎能替人防？因此对这问题，我不敢有所主张，因为我还不知我将有什么意想不到的病变将发生在哪里：肾脏呢？血管呢？胰腺呢？前列腺呢？睾丸部呢？牙龈神经呢？……不可知，不可知！如黄河泛滥，随时有溃决之患，但决口何处，谁也不能预知。

只能共同努力，一方面作普通全面锻炼，炼好具有提高全身机体功能的体育运动或有效功法，一方面时刻警惕着查找身上的薄弱环节或遗传因素，慎饮食，戒偏好，端正习惯，可以防的事先防，可以治的求根治，努力鞭后，如此而已。

第三十七章　老年保健如逆水行舟

老年的保健锻炼，易退难进——一般都是代价高，收效低。能达到保持原有水平是不易的，需要付出很大的代价。现在简谈一下这个问题，以便引起思想上的重视。

一、老年锻炼如逆水行舟

请看一看逆水行舟的三个情况吧：

1　船在逆水上前进，看似进展，实际它的位置保持

原状。

2．如船与水流保持平衡，实际它的位置在退。

3．如是在后退，则不可收拾，得势的水性随时有吞没船只的危险。

同样，对身体健康程度的感觉，与体格的实质，其关系也是这样：

1．感觉健康日进——实际是体格保持。

2．感觉健康保持——实际是体格已退。

3．感觉健康在退——实际是危机四伏。

老年脆弱的身躯，与处在逆水上的船只情况相同，所以世俗有“风前烛，瓦上霜”的比喻。它的退行性变化，如箭在弦上，一触即发，如脱缰之马，不可收勒。

二、为什么老年保健难？

按照生物的发展规律——成长、衰老、死亡。人体健康由盛转衰，是必然趋势，要扭转趋势，必须要在趋势的上游逆水拉纤，拉赢了才能暂时稳得住。只求暂时稳得住，中间便有一松手的危机，即预兆退势。因为逆水的力量与顺水的力量相比，处于劣势，败退是自然的。而且你所着眼的健康面，是人体的部分内容，还有更广大的人体范围仍然在成长、衰老、死亡的发展规律中前进，是无法全部控制的。大潮流的磅礴气势，仍然将压倒一切。

实际正是这样。不少人刻苦锻炼，内脏强健了，精力旺盛了，旧病痊愈了。但他们仍然一年比一年老下去。可见推动生物发展的自然力量仍然是难以战胜的。

三、“取法乎上，仅得乎中”，也是好事

由上所述，那要想违反自然规律是不行的。不能违反，只能努力保持。要保持就要日有所进，因为如前面的比照——健康日进，实际是体格保持罢了。这就叫“取法乎上，仅得乎中”，费力多点，收效少点。但只要有效，也不算坏事。这是迎接困难时思想上应有的认识。

第三十八章　胖　与　瘦

孟子说：“地有肥瘠”。人也有肥瘠。肥瘠就是肥瘦。地以肥为上，瘦地不出庄稼，当然居下；人则肥和瘦都是病态，尤其过肥为保健之害，将导致许多疾病，过瘦虽不如过肥的危险性大，但瘦骨嶙峋，肌理深陷，也是经不起疾病的袭击的。有人说：“有钱难买老来瘦”，这是比较而言。

人的肥瘦，有一个升降的过程：

(1) 壮盛时血气方刚，吸收能力强，增加一些体重，是合于发展规律的。

(2) 老年时血气既衰，变胖变重，则是反常状态，将失去生理平衡。

因此，老年还是以瘦劲为上策，壮年时期虽有增加体重的趋势，也以不超过应有的维持平衡的限度为准则，如果四五十岁体重还继续上升，这显然不是血气盛的表现（因为四五十岁已超过血气方刚的时期），而是脂水积累的反常表现，仍然属于不正常状态。

身体上剩余物质的积累过多，增加生理尤其心脏的负

担，是祸不是福

一、关于肥胖

肥胖有两种类型：

（1）单纯性肥胖——食物吸收的热量大于活动消耗的热量时，能量转化储存而造成的肥胖。

（2）病理性肥胖——如体内激素分泌失调、甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能亢进，在这一类生理干扰的情况下，能量周转失控，形成不合理的积累而造成的肥胖。

造成肥胖的原因则有多种：

（1）遗传的原因——有家族史，每每肥胖人的前辈都有肥胖的体型特点。

（2）疾病引起——每每患于得过某种疾病之后，即疾病的后遗症。

（3）饮食习惯——如糖食过多，贪食，夜间加餐，以致营养积累过剩。

（4）精神状态——思虑简单，心情迟滞，所谓“心广体胖”。

（5）体力消耗减少——终日惯坐不好运动，易致发体。又年轻时食量大成为习惯，年老休息后劳动减少，不知节制，进食量超过消耗量，体重自必增加。

减肥的方法，则因人而异，应有针对性。

如果是遗传的原因，则是先天性缺点，只有注意合理营养，减少热量，多运动，以达到改造身体的目的。这需要下一番苦功夫，因为扭转遗传趋势，毕竟是医学上的一项尖端难题。

如果是疾病引起的肥胖，就以继续彻底治好病，消除它带来的隐患为主。病好了，体重就恢复正常了。

如果是饮食习惯不良或不科学导致的，则应减少食物中脂类或糖类的量，保证脂、糖、蛋白这三大营养的均衡和合理搭配，并改善贪食和夜食的不良习惯。

如果是精神迟缓、运动不够的原因，那就得兼顾身心锻炼，以保持身体精悍坚实。

至于严重的肥胖，则应下定决心，采取果断的措施。归纳起来，途径有三：

第一，药物减肥法——必须请教医生处方，所谓“急则治标”，服药也是必要的。当然不能完全依靠药，药效产生了，应即停药，改用治本的方法，以免产生毒副作用，如服药成瘾，药停反而更胖，将成为恶性的循环，不是好事。

第二，限食减肥法——调整蔬果与油肉的比例量，鱼、蛋、奶适宜配合。要注意，限食不是偏食，偏食就有偏害。或过度减少了脂肪，或特别亏损了蛋白，或者维生素与矿物质不足，长期使用，可使抵抗力下降，激素分泌紊乱，体力和动态平衡失调，身心健康更受影响。限食更不是饥饿疗法。饥饿疗法是不近人情的，这等于受刑罚，是非人道的残酷手段。如果本人体脂积累已够，真不想吃，则“辟谷”可以长生，也是古已有之，但这是绝少数，也只能是短时。如随时有饥饿的感觉，这说明身上有饮食的需要，仍以进食为上策，何必采取禁欲主义？限食与此不同。它不主张一次完成任务的偏激措施，而是试探前进的方法，限食过程中看体重和身心健康的变化情况而不断改进。比如出现每月仍在增加体重，那就试一试每晚少吃一口饭、一夹菜，或重新调整一下食品

比例量，经过几番考核，是可以掌握合于自身需要的减肥规律的。限食以减肥而不影响身心的健康为前提。

第三，运动减肥法——运动的目的在炼坚肌肉，它的着眼点不在使人变瘦，而在使人变结实；不要求获得形体的苗条，而求获得良好身心状态的自我实感。运动减肥法就是选好运动项目，坚持锻炼，持之以恒。肥人的适宜项目是很少的，因为身体笨重，不适于腾跳闪折。如果一时选不着，散步也可用，但必有一定的规范，而不是随便走走，随便走走，将失去运动的意义了。开头可以这样做：

"慢步走——快步走——慢步走……"交替进行。

进一步：

"走——慢跑——走……"交替进行。

这中间包含的"快步走"和"慢跑"就有锻炼的作用，因为它提高了散步的运动量。速度与距离首先由自己掌握，不忙作硬性规定。开头每次15～20分钟，不算多吧！以后逐渐加大运动量，但不宜过快，以感到舒适而心不慌为度（心慌是心脏受累的象征）。略微喘气则是有益的，连气也没有达到微喘，则量不够，不能产生效果。"喘"是消耗内质的标志，"毛毛汗、微微喘、绵绵劲、步步跟"是成功的诀窍，必须作到（参看"成功一字诀——韧的精神"一题）。

在"步"与"跑"的基础上，肥笨的身体变灵动了，再添选些其它项目，如登山、打拳，小项球类活动，逐步提高，那就成为正常的"健者"了。

同时也可炼一下气功。适合肥人的功法，有"九宫图平衡术"。它通过挤压、绷紧、平衡，目的在强肾、固腰，通导排泄器官，腹水自然得控，是"地道战术"的巧妙运用

是减肥的对症功法（作法详“九宫图平衡术”一题）。

衡量一个人是否肥胖，一般用如下公式：

体重（公斤）＝身高（厘米）－105。

超过10％为肥胖。

超过20％为肥胖病。

二、关于消瘦

前面已经提到，瘦比胖好是从比较而言，不能因此得出结论，越瘦越好。瘦而不精干坚实，其危害与肥胖同。一般身体的发展规律，20岁以前长高度，20～40岁长宽度和厚度，这时实体的敦厚已到限度，以后便不应再有积累。由于年岁的增加，体内积蓄相应有些消耗，这是正常的，因而“老来瘦”通常不为病态，有时反使身体轻灵坚实，战胜了疾病的袭击。

可惜有的人不是“瘦”而是“枯”，成为十分衰颓的状态。他们经不起风吹雨打、气候变化，承受不起工作劳累、交往活动，经常呻吟哀叹，凄楚萎缩，困顿潦倒，不能振作，这就枯槁达于极点了！枯索如此，决不是好事，平常的消瘦，一般都不是这样严重的。但既然是“瘦子”了，总不能说没有缺点吧，就算平常的消瘦吧，必然也有很多弱点，虽不严重，也是值得重视的。如果能力不够充实，精神不够健旺，也是得不到生活上的幸福的。因此瘦子有瘦子的苦衷，不能因为他有相对的优点而掩盖了他另一面的缺点。

那么，瘦子就该想办法添一点肥度了！很多瘦子作如是想，希望如此，但这是难事，好比矮个子想变高个子，是不切实际的幻想。不得已，还是实事求是地采取一些行之有效

的措施吧！

这里也有病态的和一般的两种情况，办法应有针对性。

过于枯瘦到达槁败的境界，这是病，而且严重，脏腑机能薄弱，食物不能消化吸收，阻碍了生理发育，只有访医求药，彻底医治，才是办法。功法则取内养为先，与药物相配，也可以得到挽救。

一般的消瘦不属于病态的，好办，只须补充营养、提高体质，利用和发挥机体的灵敏性，坚持做去，可以提高。

1．补充营养，全面配给——甘脆肥醲，只要胃口好，可以放心食用，因为身体需要，不同于贪婪，这是填补阶段，用不着避忌重重（填补够了，再还原限食）。

2．提高体质，狠抓筋骨——瘦人血肉少，筋骨多（从外形看）补血添肉，不可能，就炼筋骨吧！能炼成一个“筋骨人”也了不起。因此可努力从事各种劳动锻炼。内、外功，拳术，器械也可搞。筋骨强，体质健康就不成问题了。

3．发挥优势，增加生趣——瘦人的特点是身体灵活而不滞重，利用这一优势，精通一两项技巧性活动，如园艺、琴棋、书画及工艺雕塑，乃至渔、樵、耕、读，骑马射箭，增添生活趣味。

这三点不算难吧？难在决心如何。如能坚持不懈，稳步去做，既维持了体质健康，又丰富了生活趣味，真是晚年的乐事啊！与肥人比较起来，营养不太多忌讳，运动不过分选择，生活不陷入单调，优势是较多的。

三、限食有益健康

这里要特别谈一谈“限食”问题。

限食不只是减肥的需要，也是一般人保证寿康的需要。

据学者研究，限食有益寿康的道理有四：

(1) 增强免疫能力（血液有更大潜能转向免疫战斗）。

(2) 肿瘤发生率低（由于内器脂质堆积物少，毒废物存留少）。

(3) 产生低体温（减少炎化现象）。

(4) 心跳速度较慢（不易得高血压及心脏病）。

这是更适宜于老年人的。唐代孙思邈善于限食，活了高寿（大约百余岁）。因此16世纪养生学家伊尔约脱曾作出这样的告诫：“老年人的进食就象点燃的油灯，当灯油行将耗竭时，不可添油过多，添加过快。只有添加适当，才能维持油灯长明不灭。”否则灯芯将被淹熄了。

本世纪30年代营养学家麦卡用白鼠作限食试验，结果延长了寿命，被称为“麦卡效应”。以后有罗斯及马克诺再度试验，竟发现限食组最高寿命超过正常组2倍以上。

有人说：“人们不是营养过少，而是营养过多。”这话很有道理，尤其是高层次的人们。

有经验的医生建议：正常食量（包括热卡量），50岁以上应减10%，60岁以上减20%，70岁以上减30%。主要减少高热能食物，即脂肪、胆固醇、糖等热量高的食物，如动物脂肪、内脏、食糖、淀粉，而代以瘦肉、乳类、蛋白、鱼类、豆制品及蔬菜和水果，以保证足够的营养。

肥胖超重者，当然更应守此法则，比照行之，以达减肥的目的。

拿老年来说，正常老年体重应比标准体重低15%，而不能超过标准体重。低于标准体重15%是死亡率最低的体重，

即在这样的体重下很少暴死，这是老来瘦的限度，也是老来瘦有益于健康的根据。

第三十九章　动物的五种特殊功能与人体对观

人体潜能既无限而又有限。比如脑细胞能力便无穷，一般活动思维，只用了它能力的若干万分之一；但其余已大量退化萎缩，无法启用，因而能力又是有限的。

这些退化萎缩的细胞可否经过锻炼恢复起来发挥特异作用？这是现代科学，尤其人体特异功能科学所努力寻找答案的一个重要课题。就现在研究的进展情况看，我们不敢说不可能，但难度是极大的。

人是从低级动物发展进化而来。低级动物的很多特殊生活和适应能力，是人们追忆自身原始时期存在着特异功能的一面镜子。对比一下，很有趣味。

动物有五种特殊功能，人类如果学到手（或者如果能走回头路的话），对社会将是不可估量的功绩。

(1) 经过锻炼达到犬的嗅觉、鹰的视觉、蝙蝠、蜂、蚁的不可思议的感应能力，若能如此，将极有利于国防战斗（窥探敌情）。

(2) 经过锻炼达到水螅的研碎后获得新生，四脚蛇（蜥蜴）的断尾再生，若能如此，将极有利于国防战斗（接骨）。

(3) 经过锻炼达到某些生物（数量不少）的“传激素”散布（如狼在追逐鹿的时候，追到了另一群狼划下的界限时

就会停步。狗会在住区留下一圈气味，在征途中也会留下气味或尿液，可以在转身时按气味返回住处。又东北原始森林有貂熊，能撒尿却敌，布置禁圈——即在饥饿时撒尿地上划一大圈，圈内小动物如中魔法，听其捕食；圈外猛兽，望圈止步，不敢闯进），若能如此，将极有利于国防战斗（发放外气或信息传递）。

（4）经过锻炼达到蛙、鳖、蟾蜍，以及龟，蛇的深土伏息和冬眠，若能如此，将极有利于国防战斗（辟谷应变）。

（5）经过锻炼达到龟的长寿，若能如此，将极有利于个人幸福（延年益寿）。

结论是什么呢？

第一，上举五类实际现象，是特殊功能，动物所具备，妙不可测。人是灵长动物，反而不能，这是怪事。但各种动物的进化途程不同，各适应其生存需要，要超越进化论的行程特点，把各种生物的生存能力集于一身。这是贪天之功，是不可能的。

第二，五方面都是人力所不易或不能达到的境界。唯前四者既不易达到，也不易涉想。后面一种（即延寿路子）虽不易达到，但可以涉想——彭祖和安期生便是例子。因此上面第五种特殊功能是我们所应特别重视的奋斗目标。

第三，走龟和彭祖的长寿路子，必须学会龟的息法和彭祖的气法（即龟息法和闭气法）。按这路子走去，那就“虽不中，不远矣”——即难度要轻些（闭气法见另题）。

第四十章　人类寿命第三次飞跃的展望

一、所谓三次飞跃，是现代科学界的归纳：

1．直到18世纪人类平均寿命才18岁，多死于传染性的疾病。以后发明牛痘接种及消毒杀菌药，提高寿命到40岁，这是人类寿命的第一次飞跃。

2．直到20世纪初，传染性疾病还没有绝迹，以后继续努力，发明抗菌素与血清，包括青霉素及各种抗生素，把种牛痘的原理运用到各种传染性疾病及一般病菌的预防注射，如痢疾，猩红热、伤寒、霍乱、淋症及白喉，寿命上升到65岁左右，社会公害即传染病死因降低到只占32%（1957年的统计）。这是第二次飞跃。

3．传染病问题逐渐得到控制，生活方式问题（即人们喜食刺激、厚味、燥辣，及烟酒无度，生活情绪紧张，人际交往斗争频繁等问题）代之而兴，占死因的63%（1983年统计）。如果能战胜这生活方式带来的灾难（这是促进身体老化僵化的因素），则人类寿命将超过80大关，进入高寿，而形成第三次飞跃。

二、达到寿命第三次飞跃的途径

1．第三次飞跃与第一、二次飞跃的作战对象不同——头二次的作战对象是外来的病毒，第三次的作战对象是自身身体老化、僵化的自我戕贼。

2．第三次飞跃与第一、二次飞跃的控制方法也不同——头两次飞跃，通过公众控制及社会力量来达到，第三次飞跃则须通过个人控制来达到，即需个人努力。

三、达到第三次飞跃的方法

由上看来，达到人类寿命的第三次飞跃需自我努力，防止自身的老化、僵化，靠社会、靠他人是不行的。方法有二：

1．避免空气、水源、饮食的污染（这是破坏机体、促成老化、僵化的外因）。空气污染，包括化工产品及原料、紫外线、电离辐射、工业三废和公害污染物。这是现代社会的灾难，是对离不开城市的老年人的最大威胁。

2．到山林、海滨去炼功，锻炼身心（这是坚强机体，防止老化、僵化的内因）。

四、总起来说

1．对付了基本的传染病菌，得到第一次飞跃。对付了传染病及一般病菌，得到第二次飞跃。对付了自身机能的老化、僵化，将得到第三次飞跃。

2．天花是少年的天敌，闯过这关，才能进入中年（40岁）。痢疾、淋症……是中年的天敌，闯过这关，才能进入老年（60岁）。老化、僵化是老年的天敌，闯过这关，才能达到高寿（80岁以上）。

3．第一次灾难，经过公众控制以后得到削减。第二次灾难，经过进一步的公众控制以后得到更大的削减。第三次灾难，经过个人控制可能削减，即经过个人探索的途径增加寿命来削减。

本题所论，多采现代学者的意见，对于我们搞气功科学的人来说，启发性是很大的。

第四十一章　你会“十浴”么？

“十浴”是行功助气的花径、小径、旁径，但也是一套功夫，莫以为细末事而不予重视。

“十浴”分外浴和内涤各五：

外浴
- 冷水浴（包括游泳）——快胸膈，强身体，增强耐寒力
- 热水浴（包括温泉浴）清肤疾，睡前烫足，御冬寒，宁睡眠
- 日光浴——吸收光能、热能、化学能，通过紫外线作用，提高血液的强度和色度
- 空气浴——这是平时培养耐寒气的能力的方法
- 干沐浴——促进血运，光滑皮肤

涤内
- 水涤——多饮开水，夏天能饮清洁冷水
- 食涤——通过多食蔬菜、水果、果汁，以中和油腻，清洁血液
- 药涤——间期用药水（中药平稳些）清洗肠胃内脏
- 气涤——行呼吸法，或用“盟胸术”强迫纳气
- 心涤——绝忧虑烦恼，澄清思维神志上的各种搅扰，所谓洗心息念。

沐浴，尤其冷空气、日光、冷水三种，可以强健皮肤，增加抵抗力，防止感冒。冷水浴的作用更捷，可活泼神经，使之兴奋强健，防感冒，根治神经衰弱。这是增强“外皮

肤”以达防病之效的简捷方法（不要轻视感冒，许多大病、重病、不治之病都是感冒引起的）。

[illegible]而呼吸吐纳，则走内线，导空气（温度低于身体温度）入鼻道（呼吸）、喉道（吐纳）而锻炼呼吸系统及机体的内部，作用于“内皮肤”，增强其对外界空气的磨荡忍受能力，久之习惯，则呼吸道强健，可接受任何冷空气的袭击，可抵御一切由于空气的变化与刺激而引起的疾病，尤其咳嗽。因此吐纳呼吸与冷水沐浴有相似的疗效，它是体内的空气浴，是内皮沐浴。

外皮沐浴与内皮沐浴，是“十浴”法的两大权威。

炼丹家不大重视药物疗病。为什么呢？

药物疗病是治标，气功疗病是治本。人体原始机能，譬犹苗木，质虽松脆，但有生长弹性，可经历一切折磨而相适应。某一部分病残，药物治好，只如补以瓦块，仅能保护，暂时维持，遇疾雷暴风，便摧损莫救。气功疗病，则另换钢筋铁骨，将原有机能彻底改造，既不如疗病前的脆弱，又不似药疗后体状局部变态成为缝隙，可以经久而愈旺，保持其为栋梁之材，有时被疗治部分，耐病之力反超过他部，与药疗的功效全异（如用开刀手术治愈，则此部也成为隐患）。“缓则治本，急则治标。”由治标进入治本，才能变药罐子为铁弹子。

但这不是说药物不须服用了。既然“急则治标”，那末遇了急症，还是以药物打头仗为稳妥，药物有些功能是不能代替的。譬如杀灭损害组织的细菌与病毒，供给组织及细胞以生长增殖的实物武器。它在战斗中的先锋作用仍是不可低估的。由它变化出来的药涤疗法，自然也有它的作用。平时

无病服药，作为间期洗涤脏腑尤其肠胃的措施，尽到它的预防疾病的作用，从这点意义上看，它与其它各种内涤的方法（包括气涤）同样处于炼功的助手地位，用得恰当平稳，对身体保健的好处就多了。在时疫流行的时期，医院都大量配备防疫药剂，以供市民的饮用，有些药水，如银花露，金钱草药水更被视为可以代茶的饮料，其意义是可以想见的。

现在人们很重视食物疗法，多喝菜汤，常吃水果，这是饮食，它与单纯的水涤不同，因为它有内溶物；与间期的药涤不同，因为它目的不在清洗而在修补，涤中有补，自然为人们所易于接受。“萝卜出世，太医没事”：这句民间语言，值得人们玩味。

至于心涤，那已是气功的组成部分，做得好，那本身就是一套功夫。

外浴内涤是行功助气的花径，它与“四线保健常课”一样都是气功的辅助保健法。

第四十二章　养生俚歌

一、戏为丹诀八首

古有丹诀，言道家炼丹砂之术，元稹诗：“日中秘丹诀”即此。今已无传。余，山林客也，潜观变化之故，参稽古哲之论，深知内气之丹，重于药石之丹，炼丹家宜知所勉焉。爰袭旧名而申其义，戏为八绝句，以为保生之箴，识者鉴焉！

与物委蛇随大波，马牛呼唤任谁何，
不撄横逆滋多事，顺应自然度坎坷。
张而不弛圣贤难，神志凋伤空苦颜，
愿激西江浇块垒，寻聊觅趣寄心弦。
动有常功体自康，兼操械对力张扬，
上乘苦练绵绵劲，配气长拳利远骧。
垂帘开窍上元清，百骨松酥肩自沉，
为免坐驰须听气，心斋妙道本庄生。
天柱端庄是寿征，宣通无阻气流行，
昂扬上领冲霄劲，五脏含和六腑清。
呼吸深玄有妙方，太空下气贯喉肛，
问君欲学神仙术，五度功夫仔细商。
术士炼形重守丹，无边腹力此源泉，
潜心培得真元火，巧补先天壮后天。
任督带冲四脉调，气流相配立功高，
若能巧按运行法，去疾通经百病消。

二、丹读书后

炼丹之术，昔贤有论，散见于载籍，续貂之议，已如上述。至人神矣，至法尊矣。虽然，仙槎方乘，不能倏然穷沧海之浩浩，良骥初驾，不能骤焉极天路之遥遥。道可示人以津梁，而不容越级以邀侥幸，法可律人以规矩，而不可贪婪以竞时速，苟无坚毅实践之决志，动欲一蹴而就，虽大贤亦有所不能也。功夫非如药石饮馔，一剂而愈病，一餐而果腹，惟辛勤淬砺，不计利害，颠沛挫折，不改其初，累月经年，黾勉从事，而后终南有望也。大器晚成，大效徐收，请

以三月验之。

三、丹诀小引

养生有术法皇皇，闲探旨要建八纲，奉行不悖效非常。一顺世事慎行藏，二畅胸怀乐事襄，三动形体炼顽强，四静精神勿披猖，五直天柱气扬扬，六深呼吸涤肺肠，七守丹田壮元阳，八运经络脉道昌。果能行持不怠荒，内气磅礴寿绵长。

四、客有问炼形养元之术，口占四言八句

顺、畅、动、静、直、深、守、运。不违无忧，身坚神定。伸展澄澈，葆真解蕴。功精一日，寿添十稔。

自注：首二句八字为纲，中四句为首八字之注脚：不违时以滋祸，顺也；不忧郁以伤情，畅也；宜劳动以强身，动也；宜清静以安神，静也；端脊以正天柱，直也；潜息以清内脏，深也；储生命之真火，守也；通全身之蕴结，运也。

五、八老歌

幼时阅堂壁屏挂，有"五叟歌"一幅，以宽怀、慎食、节欲、寡言、清息为五叟获寿之因。近年游于山中，见草野岩穴之士，黄发童颜者累累，心颇异之。与之语，乃知延龄之自有途径，而山林培育之功大也，作"八老歌"。或病其繁琐，宜若无效焉，是亦懦夫之志。

我从山中来，识得山中客，山客何悠然，樵苏自怡悦。其中有八老，邂逅歧路侧，年各百余岁，

矍铄多颜色。长揖问八老："缘何登寿域？"大老对我言，少小远尘俗；二老对我言，敞怀心有托；三老对我言，攀高砺筋骨；四老对我言，守静志专壹；五老对我言，巍巍顶天立；六老对我言，推揉事吐纳；七老对我言，保精轻物欲；八老对我言，导淤攻薄弱。卓哉八老言，养生各有则，我愿奉行之，永作山林客。

六、病夫吟

锦里昔有八英豪，华屋重门宠遇高，令闻休声冠同曹。十年光景悠然去，蓐床困顿心犹豫，病夫称号增惭惧。仓扁庭前诧相呼，果然憔悴八病夫，各述情况悔当初："近时滋祸困群魔，抑郁忧伤百感罗。步履艰难蹶瘘姿，心猿意马骋狂思。伛偻促缩难振作，喉尘阻滞气萧索。精门冷败泄频繁，脏器滞涩肝胆寒。实情相告愧庸琐，深悔当年性疏惰，愿仗高明赐药裹。"我闻此言动心旌，举头怅望八先生，扁仓有术入无门。药物岂能疗真病，惟救愚顽贪侥幸。切莫幻想乱分寸，且将《丹诀》书赠君，自立常课自遵循，沉疴荡尽一身轻。

上面数诗，录自拙著《山林诗集》，系20年前退迹青城山时所作，摘录于此，不加改易，以存其真。末首所指病夫八人，实有名姓，皆30年代此间学者，中途短折，实堪痛惜，其人其事，成都老人不难回忆而知。

歌辞都围绕"顺、畅、动、静、直、深、守、运"八字精神立纲，盖本于"易卦"的八种德象——"顺"本于

"坤"之顺德，"畅"本于"兑"之悦德，"动"本于"震"之动德，"静"本于"艮"之止德，"直"本于"乾"之健德，"深"本于"巽"之入德，"守"本于"离"火壮阳之德，"运"本于"坎"水周转之德。阅者可参对而知其由来。

第五卷

关于特殊训练

特殊训练为气功养生的提高进程而设，以达补偏或不断向上的目的，这是一般炼功者所不大关心的项目。为照顾一部分人的奋斗意志，这项目也是不可减省的。选述九章。

第四十三章　人生保健三部曲，兼论“五部锻炼”

一、人生保健三部曲

人生保健三部曲，是锻炼的“布阵法”，有了这个重点布阵，才能分步、分层次学好功夫，才有兴趣，也才能够集中精力进行。

1、锻炼筋骨皮，增强抵抗力——单纯自强的布阵观点，对年轻人的口号。这是低级布阵，符合青、少年好动不能静坐的特点。

筋——如柔软体操、舞蹈……

骨——如纵跳、格斗、田径拼搏……

皮——如游泳……

努力行之，可以诱发普通病而歼灭之，把一些遗传因素，

如麻、痘，咳、疟，和一些对正常体质发展的对抗势力，加以战胜或化为乌有，如畏寒与抗寒，变喘息为强呼吸。能坚持，可保体力至40岁不退。

2、内炼丹田一口气，外炼筋骨皮肉膜——周密全面的布阵观点，对成年人提的口号。这是高级布阵，慢慢习静为主，符合进入中、老年者的体性特点。

注重丹田呼吸及普通导引。

主添内气及肉（脏腑）膜（二层皮）的锻炼和拍打。

努力行之，可预防衰老的提早出现，使代谢功能不退。能坚持，可保体力至60岁不衰。

3、指挥半口气，通关杀四门——突击要害的布阵观点，对中老年人的补充口号。这是特别布阵，解决上面两口号解决不了的或遗留的问题。因其力量简单深入，符合晚年要求简单有效的体力特点。

注重闭气法——创于彭祖，继承于张道陵。

主通关，通管道——这是上二口号及普通导引作不到的。

四门
- 脑血管阻塞——中风
- 心血管阻塞——冠心病
- 机能毒性滞阻——瘤肿
- 腑库通道滞阻——结石

努力行之，可制元凶。能坚持，可保身体至80岁不衰。80岁以后，就须依据不同情况作不同处理了。

4、保健三部曲说明

（1）青年只知健外，中年渐悟健内，老年必须重视健管道——即重视机能夹缝之间，不使有阻，包括心脑血管、神经通道、胆肾膀胱管道、气管微血管，及各部缝隙容易积垢

藏污之处。

（2）健内健外易，健管道健夹缝之间难，因其经年淤塞，为锻炼之力所不易达到。但彭祖闭气疗法及几种闭气活用法可深入其里，另分详各章。

（3）三种布阵法中，从其实用价值论，必须强调高级布阵法，即"内炼丹田一口气，外炼筋骨皮肉膜"这个对成年人提的口号。因为第一个口号"锻炼筋骨皮，增强抵抗力"是对年轻人提出的，年轻人有恃无恐，不感兴趣，难于勉强作全面发动；第三个口号"指挥半口气，通关杀四门"是补充口号，掌握难，一般人无信心，有时畏首畏尾，行者甚少，难于普及。因此论"人生保健三部曲"，还得从实际出发，着重宣传第二部曲，即学好"内炼丹田一口气，外炼筋骨皮肉膜"的这个"五部锻炼"。

二、论"五部锻炼"

炼拳、炼功须全面锻炼筋、骨、皮、肉、膜五个部位，称"五部锻炼"，这是正常锻炼法的总纲，是"人生保健三部曲"的中间一部。

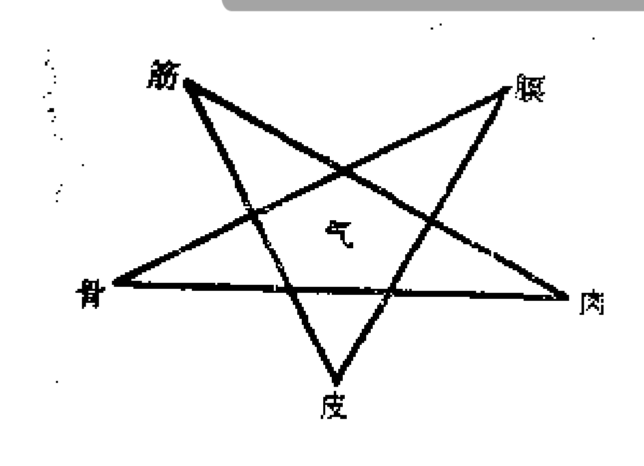
所谓"五部锻炼"以气为中心，以五个身体部位为重点，气与拳械配合进行。它与单纯的气功锻炼不同：

它的活动，结合了调气、闭气、及动作配气，这是以气为中心。

它必须配合拳械，功夫才踏实，才能力贯全身，这是以五个部位为重点。

列图于下：

炼筋——比对年轻人炼筋的要求高一些，增加腰身扭转，



各种过门动作，短器械，及有关近似硬气功的锻炼。

炼骨——增加各种被动运动，重打，长器械，腿法，抖动腾跃，拗体脚功，及强化骨骼的跌坐、站桩。

炼皮——增加揉擦，干浴，兼顾内外皮层锻炼，达到肌皮玲珑，有皱劲，不平板。

炼肉——主以坚强脏腑为对象。

炼膜——敲拍骨缝，力达二层皮。

歌曰："内炼丹田一口气，外炼筋骨皮肉膜。"请时刻惦记着这个正常锻炼法的总纲，寻求达到这个总纲的措施。

下面再就这五个部位的有关问题作一些解释，加深我们对它的重要性的认识。

1. 关于炼筋问题

（1）筋是联络肢骸的纽带，全身百骨都有关节，牵引它们动作都靠筋肌：肩之能负，手之能摄，足之能履，通身的活泼灵动，都是筋的作用。

（2）其中尤以腰部这条竖立的长筋条（脊椎动物都有，猪肉的脊部筋条，俗称"腰緒"，可以明显看出）作用最大最广。上体数十斤重量，除一脊柱支撑外，全靠这一筋条为转轴。腰部运动可以带动全身——为锻炼筋肉的重点。全身运动与腰部运动可以互相带动，作好腰部运动，自然得到全身活动的效果，而且它的活动，可使力量达于内脏。

（3）器械运动对腰部有更大的促劲作用，欲坚强腰力，须配合重型器械行之，三节棍，板凳运动为适宜而方便的

工具，拳术也有助于全身筋肌和精力的发展提高。

（4）腾跳对炼筋、炼骨也有极大作用。

2．关于炼骨问题

（1）炼筋肉可以牵动骨骼，使骨骼作被动运动，炼筋与炼骨每每相关。翻腾纵跳则骨骼既作被动运动，也作了主动运动，发挥了高度的弹动力、牵动了大面积的摇荡。因此腿法运动为锻炼骨骼的主要方法。

（2）腿法运动不同于田赛的跳高跳远。腿法炼绵劲，彼炼急劲；腿法具复杂架式，平衡锻炼，有节奏性，彼则动作单纯，无抑扬顿挫的变化。

3．关于炼皮问题

（1）日光浴和空气浴——不分冬夏一律裸身。

（2）冷水浴——晨课（运动课）毕后冷浴干擦。

（3）干沐浴——自我按摩，夜课后行之最有益。

（4）游泳——夏天日课后进行游泳有整身之益（这方面的细节另详《炼皮论》一题）。

4．关于炼肉问题

脏腑等不随意肌的锻炼，概借被动运动达到，尤其通过内气的鼓动，力入内脏。所谓“肉”，以脏腑为主；机体的内质，包括充实筋肌的蛋白素，都是肉的范围，充塞了全身。因此锻炼其他部位对炼肉是有帮助的。

5．关于炼膜问题

（1）炼膜为达摩所最重视，一部《易筋经》主要归纳出一句话，“专事推揉炼内膜”。“膜”是什么？《易筋经》解释：腹膜“居肉之内”，骨膜“居骨之外”，“包贴骸骨”，“包骨衬肉”。认为须炼此“以操内壮”。

（2）炼膜法，达摩以揉打为主。先从心下脐上一掌之地徐徐揉之；再扩大揉三掌至五掌之地，加以敲打；再从心部推向两肋密密拍打；更自心上打至颈，自肋上打至肩，并打至脊后下达尾闾。凡打一次，用手遍搓，令其均润。

（3）炼内膜主要行于胸腔腹肋，兼及脊后（即炉膛周围），不用于四肢，否则“即成外勇，不成内壮”。这是《易筋经》炼膜的原则。

（4）进一步则木杵木槌拍打腹膜，以石袋拍打骨膜——主要指肋膜及骨缝（《内壮论》）。

（5）达摩炼膜法着眼于腹脊周围，与道家炉鼎的含义相合。可见强身健体，须注全力锻炼躯干腔肋周围之地，加入内脏，是术家的共同见解。

第四十四章　炼　皮　论

“世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更加美丽的衣裳”。

——马雅可夫斯基

炼皮论以往不曾引起人们重视。其实“锻炼筋骨皮”这个“皮”字，是一个十分重要的部位，牵涉广泛，关系很大，下面谈一谈炼皮的道理。

一、炼皮的道理

1．人体组织，由细胞到人的整体，都有皮层和内质。如细胞膜与细胞质，胆囊与胆汁，心肌与血液，腹膜与内脏，肠壁与肠内物，脑的皮层与脑髓，皮肤与血循环。

2. 皮层的厚度与内容的通度，一般成反比例发展，为一矛盾：年龄越幼，皮层越薄，而通度越畅，容量越丰富。因此幼年多以皮薄为弱点，不能阻挡外来的干扰或大气的袭击，很少内容阻塞的问题，因为他皮层嫩而有弹性的缘故。年龄越长，则相反，可以阻挡外来的干扰，长于耐受大气的袭击，而多以内质不畅、管道阻塞为病。

"弱不禁风"，皮厚毛粗"，首先便表现在皮层上。

因此，幼年有幼年的优点，也有他的弱点；老年有老年的弱点，也有他的优点。

所以有些幼、少年易得的病，老年反而消失了。这是皮层增厚的自然效应。

3. 皮层厚是优点，但厚而松软或僵硬，则又变为弱点，降低了内质的容量与通度，使内容物浓缩成为粥糜样的堆积。保持皮层的紧度与坚韧度，则可以克服此患，而优点得到保证。

因此皮层厚而坚韧有弹性才是优点，皮层厚而松弛或僵硬则是弱点。

4. 这是容易混淆的。它们有同点，有异点，有联系。

坚强与老僵都源于岁月的积累，都表示它们的里程促进了一境，组织增厚了。这是它们的同点。

但它们是有区别的：一个是变紧了，强化了，坚化了，宽活有力；一个是变松了，老化了，僵化了，壅塞不通，大大不同。

坚强不等于老僵，但坚强之中有老僵的因素，因为它们的年岁带给他们相关的命运，随时有转化的可能性，这便是它们有联系的道理。

5．较长期地保持皮层的坚韧有路子么？

有。除其它条件（如营养、睡眠、职业、环境）外，充分的运动，配合强力导引或内气推擦，可以促紧内外皮层，加强弹性，维持内质容量和通度，保证优点。这是比较可靠的路子。功法和运动量不够，则不能保证优点，而只能暂时维持现状。无功法、不运动，则皮层松软，容量与通度降低，而组织僵化，优点转化为弱点，病变大增，以至死亡。

因此，功法和运动的得宜，才能坚强内外皮层，使健康递增。

这是统括人体组织，由细胞到人的整体的各种皮层而言。至于专炼包裹在体外的外皮，那又别有捷径。这就须重视外皮的锻炼法。

二、外皮的锻炼

炼皮须统炼内外皮层。炼内皮难而炼外皮易。但事物是相关的：炼好外皮也有助于内皮的保健。这里谈炼外皮的方法和重要性。

1．外皮（即皮肤）的生理作用

（1）有保护内部筋肉的作用（被誉为“人体长城”）。

（2）有调节体温的作用。

（3）有帮助排泄的作用（通过汗腺）。

（4）有感觉的作用（触觉具特殊妙用，为风寒暑湿侵袭的情报机关，给人以防病的信号）。

（5）有维持身体美观的作用（否则血肉模糊，望而生畏）。

因此必须采取措施：一方面尽力保护，不使破损；一方

面加强锻炼，使之健美。

2．锻炼外皮的三种措施

锻炼外皮，除干沐浴最为简单外，重要的有“三浴”法——日光浴、空气浴、冷水浴。

其中日光与空气的沐浴法效果来得慢，经常重视露天生活，锻炼的目的就可达到。冷水浴则既需耐心，又讲方法，而且它里面贯穿着一些必要措施，因而锻炼效能敏捷，比较起来，旨趣就大大不同了。尤其游泳更为重要，它较仅仅冷水抹身及淋浴、盆浴，又进一境。

3．游泳的训练价值

游泳是一种体育训练，它不是一个单纯的训练，它包含着五个方面的综合训练：

（1）体育方面的训练——它是一种良好的运动。

（2）技术方面的训练——必须经过复杂而多式的技术掌握。

（3）耐寒的训练——保证全身适应和习惯于寒冷的浸袭。

（4）意志的锻炼——敢于担当风险，与普通运动不同。

（5）磨擦皮层的锻炼——这是这里所主谈的中心问题。

4．游泳收效的关键

游泳（包括冷水浴）与人体健康有密切关系。通过冷水浴或游泳人体产生三种变进。

（1）物理的刺激——低温突击。

（2）生理的反应——血管收缩。

（3）人工的挤擦——驱寒行动。

这个密切联系的过程，前二者是客观的，后者是人为

的。前二者对皮肉起抑制收缩作用，后者起兴奋扩张作用。由抑制到兴奋的快速转移，便是游泳和冷水浴收效的关键。

概括来说：游泳或冷浴收效的关键，一要挤擦，二要快速。挤擦才能力透深皮，快速才能避免留寒。寒气入而不出，积少成灾，这是很多“有恃无恐”的运动健将裱败结局的根源。因此必须重视干擦法。

5．冷浴后干擦法

游泳及冷水浴低温锻炼皮肉，大有调整身体机能、兴奋血液循环的作用。本来烦热昏朦，胃肠滞阻，经此反应变化，精神清爽了，胃口开了，体温正常了，这不等于简单的淋浴及湿布抹擦。这些效果是人所周知的。但游泳之所以收效，还在沐浴后的“干擦法”。

游泳或冷浴后用干毛巾抹擦皮肤，反复多次，以致红润，有一种越擦越需要擦的酥痒感觉，即越有擦的要求，显现了用擦来止痒的生理需要。几乎全身，尤其胸腿，擦红擦透，现红现紫，甚至擦出血痕，才能尽兴。需时甚长，有时比游泳浸水的时间还长。擦时皮肉的锻炼，不亚于游泳的锻炼。这点可能一般人不理解。这擦不是勉强奉行的任务，而是血脉排挤寒气，有此需要，因而显得舒适。到了这个境界，才算得益。如果没有擦的生理要求，那就是功夫还未做够，或者筋骨的寒气还没有外达，即时间未到。

在调整身体机能的作用上，干擦帮助了游泳及冷浴，而收最后之功。有此干擦，才可以保证得益而免害；无此干擦，则有时有利，但有时着凉，不可不知。干擦有调整机能、活泼皮层之用。

游泳时泡在冷水里的时间较长(当然也不能过长)——至

少一二十分钟吧，与一般冷浴淋浴比较，寒气达到了钻筋透骨程度，不只作用于皮。寒气深钻，不能只估计为有益，长期如此，也可能积累成害。怎样取其利而避其害，便靠浴后干擦，把寒气从深入之后又扯出来。一钻一扯，筋骨皮的机能都活跃了：原来麻木呆滞、迟钝僵化的肌理，经此锻炼后复苏了。有钻无扯，近效远害；有扯无钻，枉费力量；钻深扯浅，骨寒积累；钻浅扯深，效用不大。

有人说：水里传热快，身体自能产生适应。意思是用不着干擦过程，生理自有适应办法，使血管扩张，达到皮层兴奋。这话好象很科学了！不对。这只看到生理反应的一面，而忽略了后果积累转化为害的又一面。同时也大大抛弃了通过游泳进行综合训练的这一基本前提。

有人说：按此说法，则寒气深入之后，懒于干擦，而简单地"以火烤之"、"热水温之"，不也达到了驱寒的目的了么？不对。如此行之，为害甚于不擦，因为火烤温浸，热气内逼，而寒气内钻更深，便更凝固而难出，这是危险的。

又或用太阳晒干或坐地阴干的办法，又有起来后用湿布揩一下水就穿衣的办法，都不是解决问题的正当途径——消极而非积极，没有接触根本和深处的问题。

又或谓：然则频频入浴，再继以干擦，一日之内，行三五次，不更好么？也不对。同样的运动不可重复若干次，有的日行一次，有的间日一次，有日行二次不等。游泳一钻一扯，一次行之有效；二次以上则不是兴奋了，而是疲劳轰炸。何况兴趣也不高了，岂不是劳而无功，浪费时间？锻炼的途径贵多，不贵单调的重复，时间宝贵，应知爱惜。而且浴擦之后，先则凉爽，继以热能的缓放（这是内在潜能的发

择），久久而存，若再入水，是浇水于火，火就灭熄了。

同样，游泳运动，上岸下河可以连续多次；或集中水内一次完成不上岸。这是原则，都不取间断，任务完成即干擦收功。有的人却在水中玩耍，上岸后又玩耍打闹，动作不连续，消磨光阴，这样搞了一小时、二小时，安得不遭湿气，有何锻炼意味？这不是在锻炼皮肉，而是在折磨皮肉。

多少游泳家、水国名将，赫赫一时，中年以后，消声匿迹。一了解，筋骨痛，冷骨风，寒缩筋，瘫倒在床，身肢酸软，成为痼疾。不是别的原因，受症于壮盛之年，发作于衰老之后，如此而已，不可不慎。

三、提倡着草鞋及跣足而行

着草鞋或跣足而行，这是炼皮的枝节问题，可能有失体面吧！但闲居行之，也有妙趣，只要选定场合，以“运动”为出发点，也不算不文明的行为。下面只作提纲，不加阐发，因为道理是很明白的。

1．草鞋的优点

（1）脚底透气——鞋底透气，鞋上也通气，这是任何式样的鞋类所不具。胶鞋、皮鞋更要退避三舍。

（2）疏松保温——谷草是草鞋的原料，谷草的保温能力超过棉絮。温于足底而不滞气，疏于周围而不蓄热，是温而不滞。

（3）轻便易行——轻度超过一切便鞋。

2．跣足注意点

（1）平整的木、土或楼层上时时可行。

（2）运动时斟酌地形用之，可助腾跳。

（3）长期不赤足者易生湿气或其它脚丫病变。

（4）惯着塑料鞋或胶鞋者，尤宜多找机会行使。

（5）夏天多用，盛热时在室内赤足劳作或休憩，最为适宜。

（6）天冷不用，以免寒从脚起；脏地不用，免受污染。

（7）足力不强，或无跣足习惯者，以草鞋代之，效用相近。

（8）远途跋涉，光足多有不便，因此旅行可穿草鞋代之。

（9）公共场所、工作场合、会议及应酬往来，凡属正规交际行为范围，概不容许裸身赤足。因此跣足是有条件限制的。

从书末所附的两位98岁寿星图中可见，他们的确作到了寿、康二字，这是与他们重视炼皮、炼腿（下章即详述）及其它有益健康的活动分不开的。

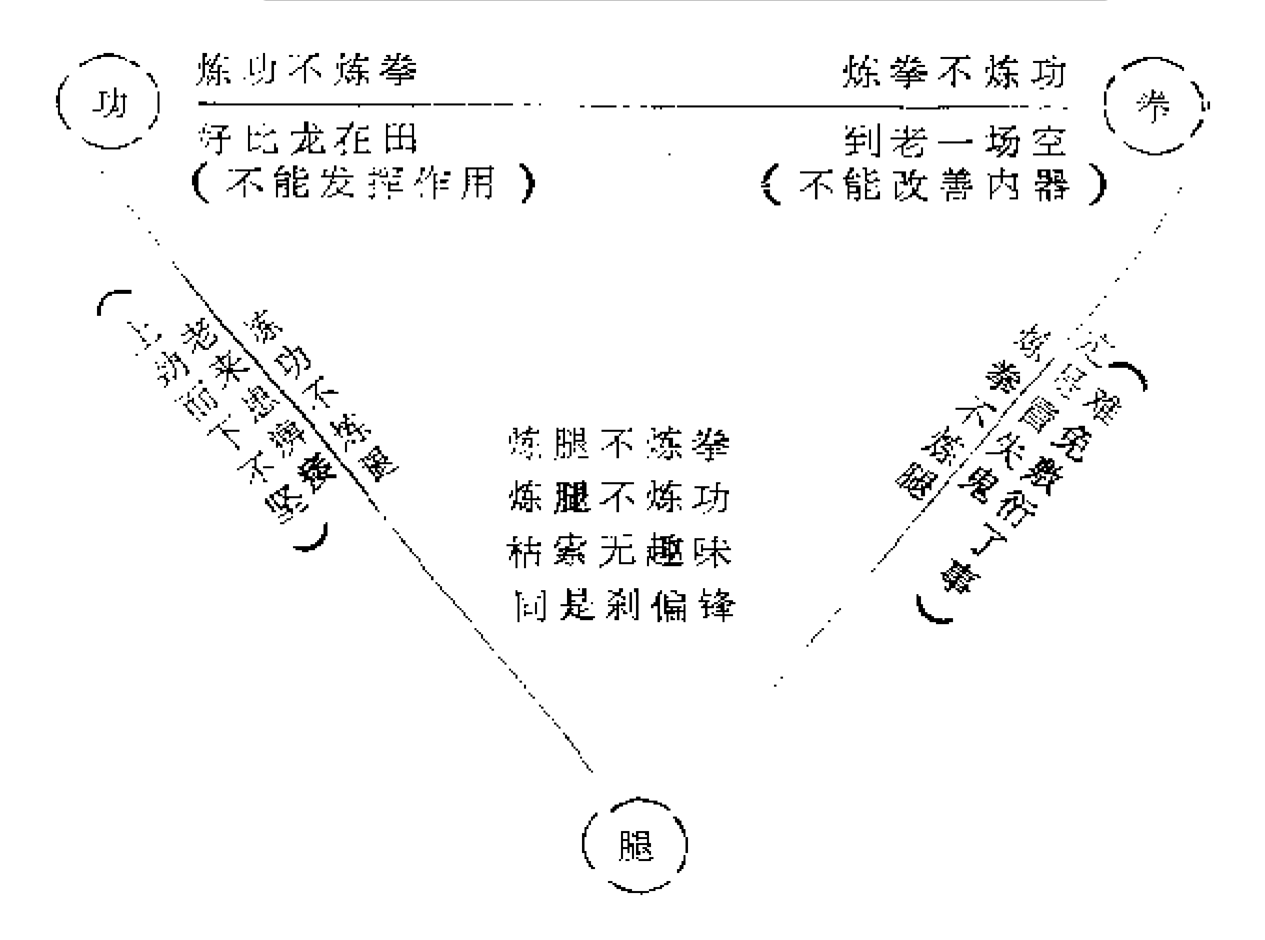
第四十五章 论炼功、炼拳与炼腿

一、功、拳、腿的关系

下图说明：

1．功使人机能坚实，拳使人动作灵敏，腿使人桩子稳固。三者兼炼为上乘，任选二者炼之为中乘，只炼一种为下乘。

2．炼功、炼拳是养生者的基本课题。但一般忽略了炼腿，因而后效不著。现在应强调炼腿，腿法炼到精处，拳与功必达到妙境，它有辅助之效。即功与拳是基本课，腿是辅



助课。

3．《易经·乾卦》上说：“见龙在田”。龙应飞翔天宇，龙在田则不能发挥龙应有的作用。这是一个比喻，练功使人坚实，如果到此止步，岂不成为地上的一根木桩，身体呆板，不够灵活，象龙在田地里一样，也是遗憾。同理，练拳不练功也不对。这样虽然拳脚灵敏了，但没有内气的培养，内脏不坚，其能力终归是要败退的。至于练功练拳而丢开了练腿，拿功来说，劲力不能下达，拿拳来说，不免敷衍了事，结果就难免堕入痹痿或冒失的弊害中了。

4．腿法既是功与拳的辅助课，因而不提倡单独练腿，练时可配合于功与拳中，以免枯燥无味。又不能因嫌麻烦而放弃不练，这又会使拳与功的妙境难于出现了。

二、应提倡炼腿

1．广义的武术包括拳术、气功及各种基本训练：

拳术方面，要炼手、眼、身、法、步，以及配合进行的连贯性和灵活性。

气功方面，要炼气息（五种）、运气（导引）和推揉拍打，包括硬软功夫。

基本训练方面，重视掌法、爪法、手法、肘法、腕劲、腰劲的特别锻炼，而以炼腿为基本之基本。

2．腿法难度大，内容多，境界高。炼好它，有助于其它基本训练的完成，因而它是基本训练中的基本课。腿法可使气魄壮，闪赚灵，炼好它，有助于调气，有助于行拳，因而它又是拳法和功法的辅助课。

3．武术中的腿法和16组常规训练法，内容繁多，学习可能需时，现只把“16组常规训练法”的排名写下，以备将来学习时参考：

“旋风扫拨，双飞扫堂，扫堂倒错，单飞拨脚，
偏马骠冲，跳踢走马，侧身大翻，虎尾冲提，
弹筋摆腿，蹲桩通臂，撕腿架肘，磨盘穿心，
进退冲打，飞轮转踵，穿花撇拂，跟踪跳退。”

4．其它炼腿的方法，可以灵活采用的还多，如步行、登山、跑步、跳跃、蹲马、站桩，有的单行，有的配合功法进行，可以达到炼腿的目的。

此外，盘腿坐法，则已是炼功家炼腿的妙着，它是武术腿法锻炼之外的炼腿途径。

养生家、炼丹家都重视盘腿而坐（或单盘膝、或双盘

膝、或自然盘膝）。

佛教徒更以跏趺（即盘足打坐）为炼功或平居生活以及学习受课的基本形式。

印度瑜伽术有“盘足腾起”一类的功法特殊训练，没有腿法上的轻功基础是办不到的。

“人老足先老”，这是老百姓的经验，加强腿足锻炼，对推迟人的衰老过程作用很大。

5．这里要附带引起大家注意的，便是炼腿与炼骨的关系。“五部锻炼”中包含炼骨（见“人生保健三部曲”题），炼骨比炼筋、皮、肉、膜都难，不能敲打，不能扭曲，怎样办呢？要炼骨，只有腿法最具体，利用腾跳转折，牵动骨骼，尤其全身大型骨骼，把骨骼拉上拉下，弹动摆荡，便起到炼骨作用。常人无此训练，骨骼沉重，钙质渐增，关节僵化，人体变笨，便不能得到轻身的愉快。

第四十六章　警惕着！下坡路前的勒马训练——对中年人预敲警钟

我在青城山住了一年，每天由建福宫到上清宫来回一次。“上坡点点头，下坡滚石头”，下坡比上坡快得多了。我想生命也是如此，下坡总要快些。如40岁上顶峰，下坡只要20年，旅程便完结，得寿60岁；如50岁上顶峰，下坡只要20年，得寿70岁：人生的下坡路，在正常情况下不过20年，是一个可靠的概略数。在很多情况下还达不到此数。

何时开始走下坡路呢？

由上坡到下坡的转折点是可以预测的。

古人的结论：转折点在40～50岁之间。古人说："四十曰强"，封顶了："五十曰艾"，止步了（艾，止也）。

调查的经验：转折点多在下列情况出现时：

（1）全身体质下降，感到今不如昔时。

（2）局部明显早衰，虽整体未老化，但一环将断。

（3）动过大型手术，说明一环断而复接，危机埋伏。

孔子五十而病，子路请祷，孔子希望"加我数年，五十以学易"。以后回忆说："五十而知天命"。此番病后经20年，七十有二而卒。

韩愈30余岁时"而视茫茫，而发苍苍，而齿牙动摇。"经20年，56岁而卒。

欧阳修，皇祐四年（1052年）46岁时，母死，辞官归，葬母泷冈，撰表痛哭：生不能养，死不在侧。精神颇受打击，从此身体败下去，熙宁五年（1072年）卒，年66岁。

苏轼，神宗熙宁间，与王安石斗争，数年后又遭谤，"逮赴御史狱"，"必欲置之死"。弟辙上书，愿以身赎罪。从此困居黄州，筑室于东坡，自号东坡居士，穷极潦倒，身心交困，时在神宗元丰五年（1082年），再20年而卒，时在建中靖国元年（1101年），年66岁。

他们的寿命平均六七十岁，由上坡到下坡的转折点，也都在四五十岁之间，与上举"古人的结论"相合。

多么值得引起恐惧惊怖的转折点啊！到了转折点，生命登上顶峰，整体性的退变即开始进行。

四五十岁，这是一个危机四伏的时期！

四五十岁正是中年。我们要求重视中年的锻炼，提防过早进入下坡路程。可惜人们一直抱冷漠态度，有时对这个问

题表现了麻木不仁，认为重视健康，只是老年人事。

这里看一看“历代文人寿命统计表”，虽不全面，但从其中看出历代人们都一贯小视了这个问题，轻易地过早走了下坡路。

历代文人寿命统计表（部分）

20—30	31—40	41—50	51—60	61—70	71—80	81—90	91—100
肖统 30	颜回 32	陆机 42	班固 60	曹操 65	孔子 73	孟子 84	沈德潜96
李贺 26	贾谊 32	刘琨 47	孔融 55	庾信 68	杨雄 71	马融 87	毛奇龄93
	曹植 40	李遐 41	葛洪 60	李白 61	白居易74	贺之章85	
	曹丕 39	谢灵运48	陶潜 60	刘禹锡70	苏辙 73	陆游 85	
	王粲 40	徐干 47	阮籍 53	欧阳修65	宋濂 71	黄宗羲85	
	嵇康 39	陈子昂41	潘岳 53	王安石65	杨慎 71	文征明89	
	谢朓 35	柳宗元46	江淹 51	范仲淹63	黄峨 71	钱谦益82	
	谢惠连36	孟浩然50	杜甫 58	苏轼 65	王夫之73	方苞 81	
	刘师培35	杜牧 49	韩愈 56	曾巩 64	蒲松龄75	刘大櫆81	
	侯方域36	李商隐45	王维 60	章学诚63	何绍基74	姚鼐 84	
	谭嗣同33	方孝儒45	元稹 52	辛弃疾67	王应麟73	翁方刚85	
	苏曼殊34	王国维50	温庭筠58	朱熹 70	陈澧 72	阮元 85	
		龚自珍49	苏洵 57	赵孟頫68	林纾 72	袁枚 81	
			黄庭坚60	归有光65	辜鸿铭71		
			秦观 51	顾亭林69	柳亚子71		
			刘鹗 52	章炳麟68			
			李调元58	刘基 64			
			徐霞客54	李清照67			
			唐 寅53	吴梅村62			
			梁启超56	严复 68			
			孙文 59	康有为69			

从他们的岁数集中点看，平均65岁，危机都预伏在四五

十岁。

拿现状来说，不曾有很大的好转。据对我国近年来死亡的2万多名高级知识分子的统计，他们的平均寿命58.52岁（《成都晚报》1989.1.31转载），与表列古人情况的集中点相近（略有降低的趋势）。

《庄子》："上寿百岁，中寿八十，下寿六十"。《左传疏》："上寿百二十岁，中寿百岁，下寿八十"。《淮南子》："凡人中寿七十岁"。历代文人寿命统计的集中点只六七十岁，不过下寿，人生多么短暂啊！偏偏还要提前20年埋下隐患，岂不冤枉。现在六十岁退休，这离表上的集中点不远，如果退休以后没有健康身体作本钱，要想延长生命的时期欢度晚年，是不容易的。因此必须预先准备好健康的本钱，能勒住奔腾的野马使之缓进，以便后来闯退休这一关时，带来一个无病的体魄，才有充分享受晚年幸福的实质条件。那末四五十岁以前即作好锻炼的准备，是必要的。即是说，锻炼要从中年开始，越早越好。

可惜年轻人只会策马，不会勒马。

走上坡路马步迟缓，青年人策马惯了，到中年不知权变，继续鞭策，策马成习，下坡无勒马本领，一旦转为下坡路，想要收紧马缰，无能为力，颠簸前进，一发不可收拾，安得不人仰马翻，坠入深渊？所以中年人没有勒马的训练，老年情况变化，束手无策，将徒唤奈何。

警惕着，下坡路前的勒马训练。

当然，这个隐患埋伏在中年，有时也是无可奈何的，它受了生物进化发展规律的限制，机能逐步老化，是必然的。不是么？普遍存在着这类现象：先有"更年期"综合症的出

现，继而有一般常表现的中年生理的变化，过后又有随之而来的什么“冻结肩”（五十肩）的抬举的困难，这些中年期的通病是很多的。

中年期的通病常表现为下列情况：

（1）情绪的改变。

（2）感觉官能的减退。

（3）体力和性功能的下降。

（4）心功能失控引致心律搏动的加快或紊乱。

（5）全身机能起伏进退，开始表现不稳定性。

这就使得走下坡路成为必然的趋势。那末，中年的保健工作，显得十分困难了！这是一个矛盾——中年的精力旺盛，但危机四伏。应抓主要矛盾，着眼危机。这一环节不抓，屈服于生物学的天定原则之下，则难免“下寿”，多么可惜。

如上所述，中年期的体态变化是很多的，归纳起来，有三个重要倾向：

第一，运动能力有减退的倾向。

第二，生活情趣有颓败的倾向。

第三，战斗意志有低落的倾向。

这三个倾向的发展，人生的进程才开始量变的。这三方面扳过来，便起了勒马悬崖的作用。如抓得成功，可保持在顶峰上较长期地优游，推迟了下坡的步伐。

这三方面扳正了，上面所举中年的一些生理特征也随之有所克服，那表中所列年岁数字，也必将有所增进。

应该抓，而且抓及时，抓好。

怎样抓呢？针对三个倾向，有三个先决条件。

第一，要认识自己——对自己的身体应有自知之明，不

能被表面健康的现象迷惑，这就需定期检查，看有无薄弱环节，隐性疾病，彻底认识自己。

第二，要树立信念——认识了自己，假如没有薄弱环节，则需要防范；有了薄弱环节，则需要治理。防范与治理都是可能的。医药完成不了，功法可以完成。树立了这个信念，事情就好办。

第三，要下定决心——有信心不等于实际做了，有些事情要硬干，不能软手；有些事情不准干，不能拖延。敢于冲撞，敢于约束，不是走过场，而是打硬仗，这便是决心。

怎样抓好呢？具体措施有三——“三耐”。

“三耐”是下坡路前勒马训练的中心，是针对三个倾向而建立的三个具体行动，是下决心打硬仗的主要内容。这里谈“三耐”。

1．耐劳——保持足量的运动（针对“运动能力有减退的倾向”采取的措施）。运动量从中年起，逐月逐年递增，持之以恒，一直过渡到不能再增了，即保持。看能保持到多少年岁。

2．耐烦——保持开朗的胸怀（针对“生活情趣有颓败的倾向”采取的措施）。对一切事务（家事和公务）及对人对友的服勤工作乐而不厌，保持年年月月都有好事做，都为能做好事而感到乐趣。看能保持到多少年岁。

3．耐苦——保持坚苦的生活（针对“战斗意志有低落的倾向”采取的措施）。主要从“粗食硬床”入手。训练胃口粗犷，反对少而精；训练机体坚劲，反对弹簧垫。胃力不衰，骨力永健，从中年开始。看能保持到多少年岁。

保持量的多少，便是勒马训练的成绩的大小，愈久愈

佳。如果能保持到65岁才减退，这说明他65岁才开始走下坡路，前程至少还有20年，将赢得85岁的中高寿岁。如果保持不到65岁，或超过65岁，或三者的保持量不平衡，则相应的比例增减。据我多年的抽样观察，基本是准确的。

这是对中年提出的要求，这提法要硬性些。它的精神，与一般对老年锻炼的要求，有同有异：同的是都以寿康为目的；不同的是，对老年的要求要灵活自然些，而中年的勒马训练，则带行军布阵的强迫性——中年时期对未来的滑坡危险具有严厉防范的战斗任务。

中年朋友们，下坡路前的勒马训练是自己的事，为了切身利益，趁此精力旺盛，完成任务不难，制订计划，立即见诸行动吧！

这里附带提出三个反思：

（1）"少而精"是对老病者的姑息口号，中年朋友们应怎样看待？

（2）德国古典唯心主义哲学家的创始人康德（1724～1804）80岁的健康经验指出："床是病窝"。他不恋床，更反对弹簧床。中年朋友们应怎样看待？

（3）孟子说"天之将降大任于斯人也，必先苦其心志（耐苦），劳其筋骨（耐劳），饿其体肤，空乏其身（饥饿疲乏、舍己为人、乐而不厌——耐烦）。这是2000多年前提出的战斗任务。中年朋友们应怎样看待。

第四十七章　丹田呼吸及外功吐纳法

一、人生有两道气

人生有两道气或两口气：一是肺气，以气管为通路而进行呼吸；一是丹田气，以食道为通路而进行呼吸。西洋人只知道肺气，而不知丹田气。

气由鼻入后，分入气管和喉管，两股气都是实体，一入肺，一直下丹田。有些人误解，以为只有肺呼吸，此实大错。气由鼻入肺泡，这条道路是明显的；气由鼻经喉过胃进肠道，这条道路更鲜明。肺气不通，则窒息而死；丹田气不通，则百病丛生。一在膈上，一在膈下，共同司掌洗涤五脏六腑、清除浊秽、调整机能的作用。肺中时常产生浊气，须借气管与外部新鲜空气交换；肠胃腹腔更时常排出腥浊气、臊气，须借食道达于外，另采取新鲜空气以交换补充之，故人身有两道气，不可偏废。

二、人身两道气的呼吸法

肺气呼吸法，借胸部收放进行呼吸锻炼，久之肺自健，这是容易的。一般学校都教的这一呼吸法，称为胸式呼吸。丹田气呼吸法借腹部收放进行呼吸锻炼，称为腹式呼吸，久之脏腑自健。

肺呼吸，吸则胸部隆起，呼则胸部收缩。丹田呼吸则相反，吸则腹部外扩，呼则收紧，这是初步的大概法则，功到时腹壁都拉紧，不随呼吸伸缩，于是与一般腹式呼吸分家了。

三、外气入鼻，可以分走两道，但着力点不同

气是无孔不入的。外气通过呼吸，可以分别同时到肺和丹田，肺腹同时受气。由于着力点不同（或采用胸式，或采用腹式），入气分量多少就因之不同。但不是截然不能逾越的，只是着力部分空气交换强得多，不着力部分弱得多，因而锻炼就大大不同其效果了。

正常呼吸两道气一般是均匀的，有时因人体不同，身体姿式不同，而入气仍有强弱多少。比如胸部有压抑，则气入腹为多，有的人甚至因胸部疾患而气管窒隘，因而必须张口呼吸，则气入腹更多了。相反的如腰脊不直或睡眠迭压，外气又入肺多些，这就不可一概而论了。

四、外功丹田呼吸的主流和暗流

外功丹田呼吸吐纳，以气出入丹田为主流，出入肺部则为暗流。比如吸气时，喉部作声，引气下行，这是主流；但因外气甚大，故肺也受气，这是暗流。呼吐时丹田急促鼓动，使气很快出鼻，这是主流，但丹田压气出鼻之前，常有一股肺气要先溢出，这是暗流。

五、外功吐纳法有五种气息

下面分述这五种气息的作法和锻炼的自然顺序（都指丹田呼吸）：

（1）呼——丹田气通过喉头由鼻出。

（2）吸——外气通过鼻脬下丹田。

（3）吐——口发“po”声，紧腹吐出丹田气。

（4）纳——开口，舌抵天堂（腭），凝聚津液，气保持向下之势。

（5）吞——闭口吞咽津液，发汩汩声，下丹田。

外功初步宜锻炼此五种气息，经久熟练成技巧。其吐纳的顺序是很自然的。说明如下：

先呼出鼻道浊气，以清丹田（呼）。

次吸清气以补之（吸）。

此时鼻道充气，食道受阻，须由食道吐出腹中浊气(吐)。

浊气吐尽后，即聚纳太空清气，凝为津液，向下作势（纳）。

口中津液既满，便顺势吞下丹田（吞）。

津液下丹田，挤出丹田气拥上，则鼻道受压而聚积浊气，故又继之以呼，如是再吸再吐，再纳再吞，而完成五种气息的轮流训练。

注意：外功吐纳必须于空气清洁流通的场所行之。

第四十八章　外功锻炼的基本特点

一、目的方面

功分内功、外功，内功补阴，外功补阳。

内功宽带松身，徐徐吸呼，清虚息念，气下涌泉，故主补阴。补阴有清烦涤火之用，故愈燥结。

外功紧腹揉打，呼吐有力，全身使劲，气冲脏腑周身，故主补阳。补阳则火生，故消谷食。消谷食的这一外功作用，是不可忽视的。《内经》有“安谷则昌，绝谷则亡”的

警语，汉张仲景也曾说："谷入于胃，脉道乃成。"外功补阳、消谷食，畅旺生机，因而有引起重视的必要。

二、气息方面

内功两度功（呼吸），外功五度功（呼吸吐纳吞），增添了一些措施。吐纳的目的，使气息更坚实有力的出入于丹田，呼时的发声，一直把腹部浊气倾出，同时拉紧丹田，使气不回流。而且吐时口部喉部的用力，使通肺的这一管道暂时停止作用，而腹气便畅通无阻，有利于内脏的锻炼。纳时口部导气入食道，以舌抵天堂，使气由口内两侧下行，刺激舌腺，生出津液，这一口部的活动姿式，既保证了气流的暖度，又加强了口肌的动作，形成了口部兴奋而气管抑制的状态，同样加强了腹气的畅通，因此也大大促进了丹田锻炼。

只停留在一般内功的进程上是只能愈一部分慢性病，对健康是不大提得高的，必须行外功吐纳，才能百尺竿头，更进一步。外功的吐纳法，具有独特的锻炼丹田的积极作用。

三、用力方面

内功不促劲，外功促劲，这是基本前提。促劲的方法有四：

（1）提肛而守丹田（由下由内促劲）。

（2）腹壁握坚，促使全身有劲（由四侧促劲）。

（3）四肢用力，使气贯达指尖足尖（由末梢促劲）。

（4）面不动容，头不着力，牙不咬合（由上促劲，使力量向下集中）。

一般的运动——不配吐纳呼吸的运动，主要作用于肢

体，附带影响于内脏，但这影响是不显著的；因为藏内脏的腹膜具有稳定内脏，减少振荡的平衡性生理作用，因而抵消了对内脏的锻炼冲力。怎样达到振动内脏、锻炼不随意肌，使之活力加强呢？那就只有用达摩所说的炼内膜的方法，这便是《易筋经》操内壮之外还要求操外壮的基本措施。但必须配合外功的吐纳法。外壮有辅助内壮的作用。气一动，产生内压力，则内脏鼓动，直接作用于不随意肌，使不随意肌变成半随意肌，促进膈膜升降，连带运动内脏，加上配合揉打，那强内的效用就不待说了。因此一般简单易行的击腹运动，如配气得当，都有锻炼不随意肌从而坚强内脏之效。

外功及气功拳适于内脏乏力、神经衰弱而肢体无显著病态的人。至于全身衰弱，病已深沉，或内有痛症及久病卧床者，恐振动内脏为不宜，则可从静坐的内功开始。

四、场地方面

内功主静，为避免干扰，一般行于密室；外功炼功，则宜在户外日光曝晒之地，接受有益的光线。

光线有三类——红外线、可见光、紫外线。紫外线晒黑皮肤，加强皮肤的抵抗力，而且有消灭细菌之力，不宜过度；红外线供给热量，冬春还好，夏天则过热不宜。户外运动之所以有益，日光所照之地之所以佳良，就因为这二种光线存在的缘故。户外运动并非取其温暖，故热体线次要。

夏天是锻炼皮肤最适宜的季节，日光吸入皮肤，可制造丁种维生素。苍白色的皮肤实不健康，而是易得感冒的脆弱象征，故夏天作户外炼功最为有益。经常裸体，本身也有好处(日光浴外，空气浴也是其一)。因此勿抱怨夏天。当然夏

天山居最好（其实四季都以山居最理想），如山居而能配合拳功、保持营养供应，并争取日晒皮肤，则最为上乘。若避暑而衣履厚裹以图取凉，抛弃一年锻炼皮肤的大好时机，则又为失策。

当然，外功锻炼比内功锻炼要艰苦些——气息壮，用力猛，场地裸露，有时推揉拍打，拳械结合，难度大些。因此很多气功师不搞这一套，有的反对这一套。但锻炼是无止境的，必须要求达到高境界，达不到就反对，这好比吃不到葡萄就说葡萄是酸的，不也成为笑话么？

因此，须得反复提醒大家：你炼功是否感到越炼越“斯文”么？宗旨偏了！应该调和一下，锻炼体魄上的“粗犷”。

我们锻炼身体，如果只求不害病、不卧床，这也不够。所当努力的，不仅使身体能胜任愉快于自己所努力的工作，而且应强而有力，以求能与富有膂力的人一决雌雄。

第四十九章　炼功变质不变形

时期之后，腹部块块筋肌饱绽，自胸以下，左右各三如蛋；自脐以下直达耻骨，在握坚用力时一片坚硬无缝，松劲则耻骨可触及，使劲则难于分开；使劲时拍击腹部，发砰砰声，可耐重击。

其次，炼功不主变形，同时也不主张变重。

新式运动家，新式深呼吸（肺呼吸），力求扩大肺腹，以身重脂多为光荣，常人也对他们感到倾慕。气功家主拉紧丹田，不欲其大，而欲其坚；不欲脂多，而欲脂少；不欲体重，而求稳定平衡。可见在“变质”的意义上二者也是有差别的。

第五十章　炼功几点注意事项

一、炼功必须在正确指导下进行

不懂吐纳法，不会守丹田，不会导气，闭着气来锻炼，误解正规法则，结果炼成眼红、心闷、胸痛、肚胀、气喘气闭、咳嗽、失眠、反胃等病；又或能吞不能吐，能吐而吐不清，则浊气攻心，六脉凝滞，虚火上升。此由所炼不够科学，不合生理，或教不得法，学失其当之故。所以炼功必须在正确指导下进行，所谓“师高弟子强”，这不是空话。

当然，在正确指导下，也有出现反复的现象，但那是前进中的波折，好比作战中与敌手搏斗出现的创伤。通过此关，则敌人就擒，又进一步，与上面盲目进行出现的偏差，是两回事，当分别看。

二、炼丹田气必须直脊

炼肺气必须把两肩张大，炼丹田气必须紧腹，这是一个原则；炼肺气必须挺胸，炼丹田气必须直脊，这是又一个原则。因为直脊则通入丹田的道路才不受阻，气息流通无阻，才可收到锻炼之效。当然行、站、坐、卧都可以炼功，但直脊为原则。问题在于使气流的通道顺畅，而不在于行、站、坐、卧的方式如何，外功以站马为行功的主要方式，那就更应遵此原则了。

三、炼功炼拳都要"脸不动容"

拳功锻炼时宜集中力量于内于下，不要动容于外于上，例如许多写字能力浅薄的人，装腔作势，费了九牛二虎之力，运笔时嘴跟着运动用力，紧张而且蠕动，他的动作是迟缓了，但心情紧张，肉体牵动，不能自然入力。写字要能自成一家，能脱化，就要态度自然，面上不费力，形意合一，力贯于肘腕。拳功也是这样，头部决不可紧张。面部动容与否，便是功夫到不到家的分界线。市面流行的武片，由于导演外行，打手皱眉促额，十分紧张，内行一见，便知道他的功底。

此外，脸不动容，使气力集中于下于内，附带还起了宁脑作用。

四、功作快慢须与本人气的长短相适应

内功、外功与气功拳都配呼吸，呼吸各人的长短不同，因此动作也随之应有快慢。呼吸短者动作可略快，呼吸长者

动作宜慢，以气为主，动作与之适应，不能以气去将就动作。

当然这指的一般初学情况，以避免气不足而喘，或气短浅敷衍而成具文。最后阶段或最终目的仍以慢、准、认真有力为原则。

术家有一句话："快炼劲，慢炼力，不快不慢炼丹田。"这是指对锻炼的目的性的适应，与这里所指对本人气息的适应略有不同。

五、炼功宜防气阻

沉丹田，导气流，用力宜巧，不使气闭。外功更应遵此法则。要逐步掌握强度，不可冒进。一般导气，宜先导使鼓炼腹肌及脏腑，这一关导得通，才进一步以意带气导于病弱的部分，以冲破肌理的阻塞而愈病。前一步未走通便走第二步，那就好比推排着一摊子沉淀物前进，是欲通之，而反塞之，结果，不能冲破肌腠的阻塞而气闭于中，气闭于中而阻塞愈甚，普通常引致不良效果者，原因在此。

又行功后未挺胸健步，或适当作柔软操，即坐卧静心，同样可以影响气血的流通，而致气闭于局部。

又心神不快，不能炼功，功后动怒，气必受阻，怒中做功，气必不畅，凡此都须随时注意。其它还有些炼功后的禁忌，下面再谈。

六、锻炼后不可着凉及其它克伤

有人曾告诉我，他习功后健康程度大增，原病也退，几致复原。惟反增患一种头晕之病，尤其临床及睡起之后，缠绵不清，侧视每感眩转，不解其故。经过了解，由于他认为

在炼功了，有恃无恐，睡中着凉，偶感微风而受寒。原做功后腠理大开，醒时有抵抗力，睡中无此力，故每发都在临床以后，尤其几次都为午眠引起，午眠起后，病就发作了。这是一般炼功的人容易忽略的问题。

保证睡中不着凉，炼功期间比在一般时间更要紧。上了年纪的人都有经验：睡必裹头，或着睡帽，都不大招来意外的病。又观劳动之人，尤其少数民族地区之人，都有包头的习惯，一身轻于赤裸，头则每裹厚巾。恐基于这样一个理论：头为诸阳之首，阳浮于头，斫伤其阳，周身将失司令之轴，故周身动作滞碍。只要不是暑热天，只要不是蓄发已长，夜眠以纱布遮置头上，则起后清爽。头顶关系还小，头周围及绕太阳穴的位置是不可睡中裸露的。这是经验的结论，何况在锻炼之后！“六经（医理上的六经——太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴）之病，始于太阳”，“前额与额角为入病之门户”，古代医家的箴言，不可以等闲视之。

推而言之，炼功后慎忌种种如下：

（1）运动后凉喉则喉病；凉足凉臂，皆将病痛而成风湿冷骨之疾病；重者中风偏瘫。

（2）运动后即饮酒吸烟，生冷厚味，及饮食过咸、过辣，则咳嗽缠绵；加上暴饮暴食，超过常量，其病状更可以延及肺心及胃脏以下。

（3）运动后即用脑苦思，或持续俯首，则头火不消，血瘀于上；立即睡眠，则神志不清，反多迷梦；即起忿怒、惧怕、悲哀之情，则气滞、痞满；即强力用眼则昏矇。

（4）运动后即动淫欲，则竭精劳损，如泼倾盆水，连

根拔了。

……

一句话：这不比平时，炼功后的克伤，甚于平时百倍。因其毛眼是打开的。

七、锻炼在某些情况下可以暂停

炼功宜有恒，长期坚持，以年为疗程，十年二十年不间断，终身行之，可以延寿，这是原则，这是总纲。

有时进展慢，暂时衰退，属于客观原因的，克服了客观原因，将继续进步，这是改进方法的问题，不必停止锻炼。至于有些情况，更牵涉主观的、内在的因素，若不暂停锻炼，将得相反效果，甚至加重疾患，老牛破车，坠毁于地，应当注意。这包括下列情况：

（1） 疾病——已经病了，就应休息服药，促使生理机能还原正常，储备充分能力，战胜临时侵入的魔怪，暂停外功锻炼，以免增加生理负担，减弱抗病的潜力。

（2） 不得指导，因而自身确未掌握正确技术——内功的气下丹田，外功则并涉及气的冲撞和力的排打，没有充分把握，没有师承，不得妄行。

（3） 得相反效果或持续无效——尽管掌握了技术，有知能，有魄力，万事俱备，东风也有，但若长期（1月、2月、3月）效果不佳，持续很久，就当分析原因，原因未找出或情况未克服之前，暂停锻炼。

（4） 局部或整体劳伤——局部劳伤，局部休整；整体劳伤，整体休整。如使用器械或持续翻腾扭搏，手腱过劳或致伤，此时若继续劳累这一部位，每加重痛感，不能屈伸，

即行停止此部位的运动，逐渐好转，再试作小动，还原大动。看去走了弯路，其实走了捷路，古人说："欲速则不达。"小伤是可以转为大伤的。

（5）确有精神负担，无心锻炼，或感情不快，气不归根——这是思想精神上的问题，它可以使人心灰意冷，既没有兴趣，因而也没有力量，勉强拖上阵，是徒劳的。暂时停运，先解决好思想问题，解除好思想负担，然后轻松愉快地进行锻炼。

（6）大热超过体温或接近体温——人的体温，正常的是37摄氏度（华氏99度），超过即病。运动会提高体温，若使体温超过标准，是会有危险的，这不行。因此在接近这一度数之前即停止锻炼。所谓"夏炼三伏、冬炼三九"，不是毫无条件的。

八、正确对待锻炼中出现的"马太效应"

艰苦的全面锻炼，是应该提倡的。但由于各人的体质不同，因而效果各异。在某些特殊锻炼项目中，通过实践，有时出现强者愈强、弱者愈弱的惊人差异，各向相反的方向发展的现象，也是不少的。《马太福音》里便曾指出社会上的不平衡，富者愈富，贫者愈贫。在商务竞争中表现得最为鲜明。富者条件好，处于优势，贫者条件差，处于劣势。本钱多的可以操纵市场，本钱少的则被人操纵，结果当然富者愈富，因为他生了利；贫者愈贫，因为他亏了本。这种现象，很具规律性。

现实生活中这种惊人的"马太效应"，在体育锻炼中也不是没有的。凡是剧烈的或尖端的项目，都可能产生"马太

效应”。健壮者愈炼愈强，病弱者越炼越弱，前者得到了很大的提高，后者受到了不可弥补的损害。譬如雪山跋涉，江河游泳，壮者曝肌露骨，跳荡冲激，精神更为抖擞，筋肉更为结实，体质当然更为健康；秉赋单薄者，冷则受寒，热则中暑，动则心累，跑则心跳，几经折腾，体状自然江河日下；岂不是强者愈强、弱者愈弱吗？

锻炼中出现“马太效应”是不稀奇的，这就需要善于对待，逐步扭转形势，主要是弱者应量力而行，选好项目，制订计划，逐步提高，作出长期安排，一关一关地克服困难，旷日持久，未尝不可以同登高峰！这就叫稳步前进。

第五十一章　繁华城市不适于炼功

在工业非常发达的大城市，如果环境保护搞得不好的话，呼吸街上的空气是不安全的。根据第八届国际抗癌大会提出的医学统计资料说明，空气中的一些物质对肺癌的发生有关系。被汽车的废气，发电站的烟和工业企业的排出物所污染的空气，正在把稠密的居民区变成这类悄悄活动的杀人凶手。直径10公里以上的浓厚的毒雾，好象大罩子一样笼罩在这些城市的上空。阻断了大气的对流，从而加剧了当地的空气污染。例如，在美国纽约上空经常飘浮着大片灰蒙蒙的云，在250公里以外就清楚可见。每个市民每年要吸入几百公斤含有污染物质的有害空气。其它工业发达的国家情形也相去不远。我国也有这些问题。

伴随着空气的污染，水源的污染也很严重。它更导致食品含毒，引起许多疾病的发生。

早在1972年4月10日和13日的《参考消息》就刊载了一些现象的调查报告，这些现象在国内不是罕见的。

水沟内有小虫蠕动，肉眼可见。

猪只的粪便和其它家畜的粪便流入河中。

人们把渣滓粪便直接排倾河中，把河流作为天然的抽水马桶，为自来水厂“添肥加尿”。

煤渣倒入河中，矿场利用河水洗煤。

有的水由于污染，含多量的铬，饮用了使人骨骼软化，有几种化学品能引起癌症。

有的水中每100毫升有大肠菌5～8万个。

至于土地的污染，由于城市为人口密集地，日夜吐唾便溺，施肥熏烧，辗转使用，土质变黑，入地数尺，始见黄土。人类呼吸生息于其上，溷浊物与湿热熏蒸，销筋铄骨，为害也大。

人类的兴趣，集中在科技与工业的发展，忽略了大自然的平衡，把空气、河流、大海、土地污染了，因而慢慢地破坏了生命的基础，危害到人类的健康。这些现象，以大城市人口密集之地最为严重.炼功要用深呼吸，这是极不相宜的。

平常人生息于繁华城市，受污染的害处，自然很大，但与炼功的人相比，还可能要浅些，因为他们呼吸得短浅，废气只能达到肺部，污水及溷浊物的熏蒸也只及于人体的表面。炼功家在这里敞开五官及全身肌腠的大门，迎接这些气息到达脏腑及全身的管道骨骼经络，情况就不同了。在这种情况下，炼功自然远走山林最为适宜。

不过要注意，山林锻炼，为了愈病强身有助工作，而不是寻仙访道，逃避现实，超然于世物之外。

退休人员山林锻炼，既体现了社会制度的优越性，又减低了城市人口的密度。因此都不能只以个人为出发点看问题。

第六卷

传统功法选辑

本卷所选辑的，都是历史上的功种精华，多数失传，少数流行民间，有些经辗转窜改而失真，只极少数保持原貌。为挽救文化的沦亡，拯救垂危的传统功法，特选辑部分于此，分为十七章。

第五十二章　佛、老的“无欲论”与孔子的“克己论”

一、“无欲论”

有了欲望最坏事，欲望达不到固不好，欲望达到了也不好，故佛、老提倡“无欲”。

英国文学家肖伯纳更作为悲剧提出。他说：“生活中有两个悲剧，一个是你的欲望得不到满足，另一个是你的欲望得到了满足。”

得不到满足，贫困寂寞，当然是悲剧，因为他难忍，使人伤心；得到了满足，富贵热闹，结果也是悲剧，因为他烦恼，使人伤神。前一悲剧，中的是有形的炮弹，伤痕明显，立竿见影；后一悲剧，中的是无形的炮弹，糖衣炮弹，难于觉察，悲剧在以后。问题的严重性还在后一个悲剧。

试论后一者：

你以为欲望达到了就好么？既是“欲望”，往往就会有非分的贪求：如是贪求名位，将导致被重担压死，被巴掌拍死，因为它超越了你能力的极限，使你失去自甚；如果是贪求色财，将导致被“毒药”鸩死，被“暗箭”射死，因为它不属于你分内的应有。

古代有个学者祖慰曾写过一篇寓言：一个蛇医，曾治好了几个被毒蛇咬伤的病人，被人吹捧为“蛇仙”，自己也就飘飘然好象硬是仙家了。不久，他本人被毒蛇咬伤，生命垂危，却碍于面子，不承认蛇毒会在他的仙体上起作用，讳疾忌医，毒发而死——这是巴掌拍死的例子。

东汉王司徒巧施连环计，使大名鼎鼎的董太师死于自己的名将和义子吕布之手——这是“暗箭”射死的例子。“毒药”鸩死的事件就更多了。西汉大辞赋家枚乘教楚太子说：“出舆入辇，命曰蹶痿之机，洞房清宫，命曰寒热之媒，皓齿蛾眉，命曰伐性之斧，甘脆肥酞，命曰腐肠之药。”好事是可以变成坏事的，“得马安知非祸”呢！

而且欲望满足了，在自己心理上要起倒反的量变作用。西方有一个学者曾说过这样的话：

> “某一种欲望的满足，就意味着该动机的消失。而对既往的否定，则恰恰可以导致一场危机，因为这意味着过去基础的动摇。”

譬如求爱的成功，那么求爱的心情就可能消失，即原来的动机动摇了。爱情的动摇，那危机不就埋伏其中么？

求爱心的满足，往往意味着爱情的终止；名利或成绩的满足，往往意味着上进心的终止。这不是危机么？

从客观上看，嫉妒心是普遍存在的。你的欲望满足了，必将引起他人的嫉妒——扮弄形形色色的"妖魔伎俩"来进行对抗。这种夜游的东西，处在阴暗角落里，你是防避不了的。

《马太福音》里把魔鬼比作夜间在地里种植稗子的嫉妒者。魔鬼嫉妒秧苗的成长，便撒下稗子来扰乱它的收成，破坏它的成绩。

人在碌碌无为时，谁也不会谈他有什么缺点，如果有了名气，出了头，就会引来妒火烧身。楚怀王的小妾被纳入宫，受了宠，楚王妃子郑袖就要拈她的过错。采用吹捧的办法，"欲跌之"却"先高之"，对那小妾装出"悦爱之甚于王"的姿态，"衣服玩好，择其所欲为之"，继而大夸新人的艳美，并教她做"常掩鼻"的媚态，以为这样更美而能博得楚王的欢心。另一面在楚王面前却说小妾常掩鼻是"恶闻王臭"。楚王大怒，劓其鼻。

鲁迅早在几十年前就曾有过一番针砭时病的忿怒之言。他说：

"我觉得中国有时是极爱平等的国度，有什么稍稍显得突出，就有人拿出长刀来削平它。"

因而你在色财名位上的满足与出人头地，不仅可能被"巴掌"拍死，被"毒药"鸩死，还将被嫉妒的长刀无情地削平。

欲望过奢，真如刺猬之入棉丛，纠缠不得解脱啊！何况不义之财，非分之得，更怕"东窗事发"，半夜敲门，其为害还将更甚。

不满足固不好，满足了也不好，彻底完善的避祸之道，则是"无欲"，凡事达到没有欲望的境界，则太平无事，可以避祸。这是佛、老重视或建立"无欲论"的根源。

二、“克己论”

无欲虽是免祸的彻底完善的办法，但凡人是极难做到的。佛、老也只能说教，并无实例（有例也是传说）。而且有些事例是不应当提倡的。

有功德于社会而得到人们的歌颂不衰，这是自然的报偿，不是由欲望而得，这样的行为不应当提倡么？因此“无欲论”在现实生活中遇到了实际困难，容易混淆境界。

孔子的“克己论”就更近人情而易于实践。

孔子不反对欲望，只须善于引导，使欲望不泛滥成灾，就免祸了。这就必须善于“克己”。

“克己”从两方面下手：

物质上的克己：
- 不乱吃、用。
- 万一吃、用，适可而止。

精神上的克己：
- 不轻易动情绪。
- 万一要动，要动得自然。

“克己”贯穿着孔子“中庸”之道和“中和”之道。

“不偏之谓中，不易之谓庸”，不能有偏，便是适可而止。

“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节，谓之和。”发而皆中节，便是动得自然。

“泰而不骄”——自然不引起嫉妒，自己也没有语惊四座或名扬四海的贪求。

"孔子见有宥（侑）卮曰：善哉持盈者乎"！——这个持酒杯劝酒的人善于持盈，酒在杯中不超过杯沿。比喻不故意骄傲、自满、出头，自无倾泻削平之祸。这也是克己。

比较起来，"克己说"倒是行得通的。

其实佛、老在有些地方也自己修改了他们的过激之论：

佛法在"贪嗔痴爱"的戒条中首标戒"贪"，暗中也允许欲望的存在，只是不可过贪，不可执著。

庄子也对老子无欲的提法作了变通的处理，认为有点欲望也可以，只要不走两个极端——不要太满足而享大名，也不可太失败而犯错误，这样为善为恶（偶起邪念，不是违法乱纪）都容许的。他说："为善无近名，为恶无近刑"，就是此理。他又说："周将处于才与不才之间"，以求"似是而非"。这个顺应自然的态度，走的正是孔子所走的路子。不过庄子的"似是而非"，放弃了原则；孔子的"克己复礼"则是有原则的。因此孔子"克己"之道，是通过实践检验的人人可行的真理；"无欲"之说，则只是一种空想主义。

四人帮的追随者有一段时间胡诌不要"克己复礼"，搞乱了承平的社会，要对这些人说理是不行的。现向他们讲一个"豪猪"的寓言故事吧。

兰州《文摘》1987年度刊过一篇外国寓言——《豪猪的哲学》，由胡昌宇译。大意是：冬天豪猪挤在一起取暖，但各自身上的刺迫使其马上分开；御寒的本能使它们又聚到一起，疼痛则使它们再次分开。这样经过几次反复，它们终于找到了相隔的最佳距离——在最轻的疼痛下得最大的温暖。

在人类的社交中不正是这样么？自我的空虚和孤寂使人们需要社交，但许多令人厌恶的本性和使人难以忍受的缺点（如贪婪自私、好逸恶劳、疾病嗜好），又使他们分开……终于人们也找到了最佳距离，使得他们通过礼节共同生活在一起。如果不要礼节，不要克己复礼，你谨防被同伴的刺刺得遍体鳞伤而后悔莫及，也谨防你刺痛了别人而四面楚歌：你不刺痛别人，就是别人刺痛你。

许多人和朋友一熟，就不分彼此了，当初认识时的那点礼貌与分寸也不注意了。朋友一到了互相没有敬意，不注意礼貌与分寸的时候，就是快要发生误会与摩擦的时候。所以应该“克己”，应该“复礼”，适可而止，动得自然。

有人说：至亲呢？没有刺痛之苦，可以亲密无间，不存在寻找距离的问题了。这话不对。母子之亲是最亲了，孩提吃奶，可抚母乳而乐，你20岁入世，可抚母乳而加以赞赏取乐么？我看也应克己吧！

这里须得讲明一下界限，即“克己”不等于情绪的“阻遏”。上面曾指出“适可而止”和“动得自然”的克己之道，这当然不是遏制情绪的措施。实际上情绪没有根本遏制的可能。据美国普辛士（Psince）氏的意见，情绪是伴随情操而表出的。情绪虽是临时性，情操却有定型性。情操上含有“观念”的要素，观念必在脑际留有“神经痕”，压力一去，即可复原，因此人们的好恶，每每有它的恒定性，各有其情绪的特征。如果要对一个人的情绪施过度压力，其结果将产生人格上的冲突而形成“心理的分裂”。这样看来，心理分裂便是情绪势力潜在的有力的或反面的证明，也就是情绪不能遏制的证据。克己不是在阻遏情绪的冲力，而是引

导它使从于正轨，撮除它使趋于正常。这点亦时是应当努力掌握的。不然，又陷入"无欲论"的边缘了。

第五十三章　"九　卦"论

——孔子论《周易》的处世哲学
（引申为炼功的九大原则）

一、九卦是什么？

"九卦"是六十四卦中的九个卦。为什么要特别提出这九个卦呢？这得先从伏羲画卦谈起。

1．伏羲的宇宙起源论

伏羲画卦，代表了伏羲对宇宙起源的看法——宇宙是从一种含对立面的合体迭相分化组合而成。这观点表现在卦爻象数的演变上：无极——太极——两仪——四象——八卦（一分为二前进）。其中无极到太极是不可知的，两仪（阴与阳）是有形而可知的。阴阳是构成宇宙的基本因素，是有形的太极生发变化的结果，四象（太阳、太阴、少阳、少阴）则是阴阳转化前进的过渡，进入八卦就具体了。八卦是宇宙事物的8种代号。

阴阳三数重合成八卦，八卦迭相重合得六十四卦（称"重卦"）。六十四卦是社会现象的64种含义，即伏羲宇宙观的基本综合。

2．重卦的画法

每一个重卦都是内外二卦或上下二卦组成，各有名称。如：

乾上坤下（䷋）——称“否”卦。

坤上艮下（䷎）——称“谦”卦。

兑上离下（䷾）——称“节”卦。

……

3．重卦的卦义

（1）它的基本卦义从八卦来，先看八卦的含义：

乾——三奇（☰）。健也，象天。

坤——三偶（☷）。顺也，象地。

震——底阳（☳）。动也，象雷，

巽——底阴（☴）。入也，象风。

坎——外柔（☵）。陷也，象水。

离——外刚（☲）。丽也，象火。

艮——上实（☶）。止也，象山。

兑——上虚（☱）。悦也，象泽。

（2）组合以后由上下的关系而得含义。如：

（船舟顺行无阻）。

(3) 也可以从组合以后的六个爻象看含义。如：

姤(䷫)——乾上巽下。一阴而遇五阳，是女德不贞。故卜曰："勿用取女"。

乾(䷀)——乾上乾下。纯刚之象，象征大人。由六个爻象得出大人的发展过程，避免出偏差。

初九——潜龙勿用（用就要误国）。

九二——见龙在田，利见大人（田中之龙，无展翅能力，宜得大人扶植培养）。

九三——终日乾乾夕惕若厉（刻苦奋斗自励之时）。

九四——或跃在渊（试用及见习之时）。

九五——飞龙在天（大有为之时）。

上九——亢龙有悔（不自满足的野心家的下场）。

4．六十四卦的卦义都影射着人们的遭遇，总括内容如下（其中有九卦专论处忧患之道）：

包含忧患内容的
- 大人的忧患——十八卦
- 君子的忧患——十九卦
- 小人的忧患——七卦

没有忧患的——十一卦

论处忧患之道的——九卦

论处忧患之道的九卦，孔子特别把它抽出来反复陈说其义，把九卦的特点阐述了三遍，这是有名的所谓"三阵九卦"。为什么这九卦如此重要呢？它究竟是哪九卦呢？下面

介绍。

5．所谓“九卦”

履——步履。即行得端，坐得正。

谦——谦虚。好好接受意见。

复——恢复。好的道德复生，好的信誉再现。

恒——恒久。坚持不懈，成绩不坠。

损——损失。宁可损失，敢于吃亏。

益——增益。务求精益求精。

困——困折。要作好再受折磨的准备。

井——井养。这是比喻，自己根源稳旺，把得失掷之度外：井水之得非得，井水之失非失。

巽——巽顺。始终如一，逊顺自然。

这是“九卦”的名称和大体精神。

二、“九卦论”的处世哲学

下表概括九卦在处忧患之道方面的关系如下：

卦		
履、谦	有礼有度——外德	处忧患的基本态度
复、恒	克始克终——内德	处忧患的基本态度
损、益	知损知益——处常	处忧患的具体行动
困、井	能定能安——处变	处忧患的具体行动

"九卦论"的处世哲学（处忧患之道）

九卦卦名	卦象	卦解	处忧患之道
①履	乾上兑下（天泽履）	上天下泽，以柔履刚，各安其分，其道可遵，故曰履。 又健为天之德，悦为兑之德。上健下悦，而天下治	循礼而进
②谦	坤上艮下（地山谦）	山高而屈居地下，知止而能谦	虚能容物
③复	坤上震下（地雷复）	静极而动，顺而上行（与剥卦之一阳将尽相反）	潜德内长
④恒	震上巽下（雷风恒）	雷风相与，阴阳相应，自然合拍，久而不已，乃宇宙常规 又雷厉风行，贯彻到底，是行为准则 又阳动于上，阴动于下，阴阳交感，生生不已，乃生物延续的规律	一德长持

（续表）

⑤损	艮上兑下（山泽损）	山下有泽，欲保山高泽深，当损下益上，乃克己之道	惩忿窒欲
⑥益	巽上震下（风雷益）	风助雷势，损上益下，扩大影响	改过迁善
⑦困	兑上坎下（泽水困）	泽下有水，困。又坎险兑悦，处险而悦，是大人处困之道（孔子曰："天生德于予，桓魋其如予何？"柳宗元曰："大人之道有三，一曰正蒙难。"《金刚经》谓佛被节节肢解，"如有我相、人相、众生相、寿者相应生憎恨"	接受考验
⑧井	坎上巽下（水风井）	以木入水，车筒取水，给养不穷，根源稳旺，无得无失	无丧无得
⑨巽	巽上巽下（巽为风）	上下皆悦，始终如一，自然而然，无所不顺	顺受其正

总起来说：

1．九卦是有内在联系的，一环扣一环，紧密结合——履后保之以谦，复后继之以恒，损后补之以益，困后安之以井。既有谦德，其履必顺；既有恒德，其复必固；既有所益，何损之有？既无得失，何困之有？

2．这里面要特别注意损、益、困、井四卦的妙用。这四字，从字面看，不象履、谦、复、恒四字次序分明而可以一望而知。损益是矛盾字，困井无关联意，损困又意义混同，井更难于释义、但四字的妙用则无穷，为处世立身指明方向。

损、益的妙用——损是失去物质，得来精神（即失去财物，获得嘉名），此谓“损下益上”。益是精神既得，物质亦还（即嘉名既立，失去的物质完璧归赵），此谓“风助雷势”。

可见损、益二卦合之，有“失之东隅，收之桑榆”的策略意义。

困井的妙用——困是祸，祸由自招，我不惹祸，祸从何来？泽下有水，是福下藏祸，不贪泽上之物，即不坠水下之险。不贪钓饵则不上钩，既上钩，即须能忍，因为祸由自招。

井是福，福由人给，受之无愧，却之不恭（水下有风，是通道在下，水源甚远，故取之不尽，增之不溢。取不尽是无失，增不满是无得，故曰“无丧无得”）。有自然受福之意。

可见困井二卦合之，有“不贪不拒，心安理得”的现实意义（既要善于处祸，又要善于受福）。

3．九卦论卦理的扩充，可以会通许多道理：

（1） 处世之道。
（2） 居家之道。
（3） 作人之道。
（4） 交友之道。
（5） 健身炼功之道。

处世居家作人交友之理是相通的，从上面已可看出。下面且谈谈它与健身炼功之道的关系。

三、从"九卦论"的处世哲学看炼功之道

要知《易经》"九卦论"的哲学不只用于处世（处忧患），也可用于炼功，就须先了解炼功的基本原则。

炼功有九大原则（保证炼好功的九个规律）：

（1） 循序的原则（不循序不行）——照着规矩做。
（2） 虚静的原则（有牵挂不行）——松身不抵抗。
（3） 气感的原则（不来气不行）——渐渐有气感。
（4） 持续的原则（有间断不行）——气流常稳旺。
（5） 鞭后的原则（不救薄弱环节不行）——挽救弱环节。
（6） 提高的原则（长期平稳无进展不行）——高山一齐上。
（7） 适应的原则（抱轻敌的思想不行）——沉着对反扑。
（8） 彻底的原则（遇到反扑灰心丧气不行）——后援有力量。
（9） 自然的原则（存非分的妄想不行）——自然而然，强身有望。

合起来，成为炼功的九句口诀：照着规矩做，松身不抵抗。渐渐有气感，气流常稳旺。挽救弱环节，高山一齐上。沉着对反扑，后援有力量。自然而然强身有望。

解释：

（1）炼功必有精神准备，必有起式，如开窗通气，净便松带，交手盘足，冥心息念。按部就班，不能好高骛远，一步登天。这是循序的原则，即履（稳步）的原则。

（2）上丹以后，便有一个思想和身体放松的过程，达到精神无牵挂。“要想功炼成，除非装死人”。这是虚静的原则，即谦（谦虚）的原则。

（3）气沉丹田调息，是艰巨功夫，“行、住、坐、卧，不忘这个”，渐觉外气可入丹田，丹田有真实的气感。气由自生，不醉心于外气支援，这是气感的原则，即复（更生）的原则。

（4）必须保持气流的经常稳旺。这是持续的原则，即恒（持久）的原则。

（5）以上功夫经过长久行之，一旦熟练成功，气听指挥，就可引气冲焊薄弱环节，进行医疗导引，损此益彼，不忙搞一把抓。这是鞭后的原则，即损（克己）的原则。

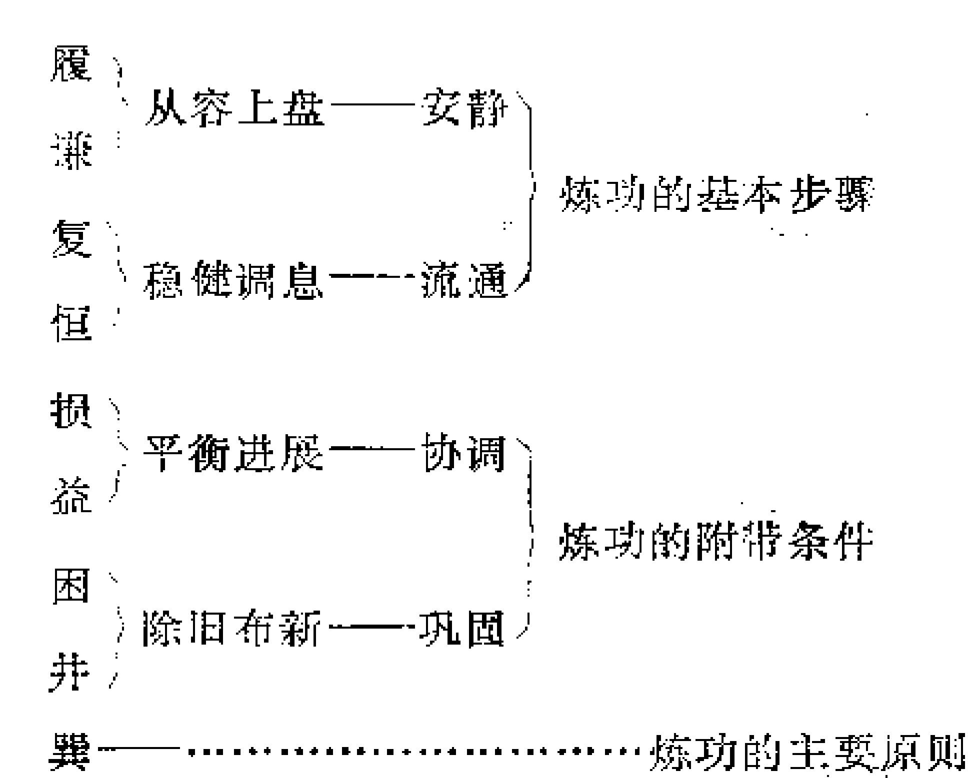
（6）薄弱环节得救了，即全身齐进，共同提高，更上一层楼。这是提高的原则，即益（奋勉）的原则。

（7）但敌人是不甘心死亡的，身上的敌人（疾病）随时要起来抵抗，是必有的反复，这是规律。有反复，说明身上还有敌人未肃清——哪里有枪声，哪里有敌人，这是名言，一帆风顺，无敌人反扑，是少有的，应知善处。这是适应的原则，即困（忍辱）的原则。

（8）必须相信丹田之气根源稳旺，是可战胜敌人的。此番战胜，即是彻底、干净消灭了敌人的堡垒，后患才真正减除。这是彻底的原则，即井（远效）的原则。

（9）《丹经》上说：“竹破还用竹来补，抱鸡须用蛋为之”，以气补气，不假外求。这是自然的原则，即巽（顺势）的原则。

下页表概括九卦在炼功之道方面的关系如下：



这也象处世之道的概括性一样，里面也要特别注意损益、困、井四卦的妙用，它补充了履、谦、复、恒四卦在遇到特殊变化时的对待方法：

遇有落后现象发生，就“扶弱再进”。这是以退为进的“迂回战术”，不同于履、谦、复、恒的直线进行。

遇有反复的现象发生，就“变穷为通”。这是百折不挠的“持久战术”，不同于履、谦、复、恒的正常进行。

九卦方针原则与具体行为的对比：

九卦	方针原则		具体行为		二者的共通性	
	处世方针	炼功原则	处忧患之道	炼功之道	处忧患之道	炼功之道
履	稳步	循序	循礼而进	安详有序（外在要求）	依照规律处世	依照规律炼功
谦	谦虚	虚静	虚能容物	空虚忘我（内在要求）	排除私心服务	排除私心调息
复	更生	气感	潜德内长	一阳复生（由无而有）	逐渐引起好感	逐渐产生气感
恒	持久	持续	一德长持	生生不已（真气充盈）	保持印象不败	保持气息不退
损	克己	[illegible]后	惩忿窒欲	抑盛扶衰（避免偏盛）	宁可局部吃亏	宁可局部缓进
益	奋勉	提高	改过迁善	平衡进展（争取共进）	获得全面效益	获得整体共进
困	忍辱	适应	接受考验	战胜反扑（保持警惕）	宁可暂时磨折	宁可暂时受挫
井	远效	彻底	无丧无得	加强后备（全力以赴）	获得长久安全	获得终身健康
巽	顺势	自然	顺受其正	自然而然	忧患可以解除	功夫可以炼成

四、处世之道与炼功之道的结合

1．处世之道与炼功之道二者有共通的境界

由上面的论列看出："九卦论"既可用于处世，又可用于炼功。原来，处世与炼功之间是有一个共通的境界的。这个共通的境界，便是所谓"修身养性"——处世偏重了修身，炼功偏重了养性。修养家应二者兼之。

2．处世之道与炼功之道二者有共通的目的

修身养性，古人得其一端可以为圣贤：周公、孔子便是修身中的圣贤，彭祖、达摩便是养性中的圣贤。古代圣贤中尤以务修身者为最多，都能很好的安身立命，終其天年。即是说，修身中也包含着延年益寿的因素。那么要讲延年益寿，可以通过养性来达到，也可以通过修身来达到；二者是有共通的目的的。

3．处世之道与炼功之道二者可以互相促进

上面提到二者都可达到延年益寿的目的，当然二者能结合起来那就更好——更能起到互相促进的作用。比如：

处好人事，可以收心炼功，而免心不专、境不和。这是修身有助于养性。

炼好功夫，可以少離人事，而免纠纷大、忧患添。这是养性有助于修身。

4．处世之道与炼功之道二者不能互相抵触

二者虽可以得其一端即为圣贤，但必须注意：如得其一端而努力行持的过程中与他端抵触过大，则也可以遭祸。比如说：

为了修身处世而牺牲了自我锻炼的时间，牵就世俗，为

人作嫁，作茧自缚。

为了炼功养性而抛荒了家庭亲友之间的正常交谊，不顾应尽的职责，导致众叛亲离。

这样的情况，都是不利于达到自我长寿的目的的。

5．处世之道与炼功之道二者的达成可因时制宜而有重点

炼好功固难，处好世也不易，二者兼之，又不抵触，就更难了。因此，既必须努力兼备之，又必须因时制宜、各有重点，分先后缓急来完成。大抵在人生的立身成业四个阶段中，可分别作如下的计划安排：

学习阶段（一二十岁）——了解人事（为处世打下基础），锻炼身体（为炼功打下基础）。

成立阶段（三四十岁）
事业阶段（五六十岁）——处世为主，炼功为辅。

休养阶段（七八十岁）——炼功为主，兼顾处世。

以上都包含二者的适当结合，而重点不同。

第五十四章 《周易》八卦次序中的两大功法

一、从伏羲八卦次序中演出功法

1．伏羲八卦次序概说

伏羲、文王对排列八卦次序是有发展过程的，先介绍伏羲八卦次序。

伏羲认为万象都是一个阴阳合体。在阴阳合体的发展

中，必然有一个“一分为二”的化分阶段，他建立了“阴阳”说（参见上题）。

阴阳由太极化分而得，太极本身就是个阴阳合体，具阴阳两重性。太极生两仪，两仪也各具阴阳两重性，表现于外的为显性，蕴藏于内的为隐性，发展到八卦此现象仍然继续着，即八卦也各具阴阳两重性。这道理推广于人事万物，莫不如此。这是伏羲观察宇宙所得的八卦次序。按照这规律发展变化，可以演化到无穷。六十四卦的得出，便是这个八卦次序推演而得的。

由八卦逆推而得太极、无极，以至无穷；由八卦顺推而得六十四卦，以至无穷。六十四卦比八卦代表的宇宙现象复杂得多，那就不只天、地、雷、风、水、火、山、泽几个自然物象了。先民便是抓住六十四卦这一阶段的卦象特点来解释这一阶段人类社会的复杂关系的。准此而论，那末卦象的不断分化，与宇宙发展的阶段的不断前进，是有对应关系的。列表于下：

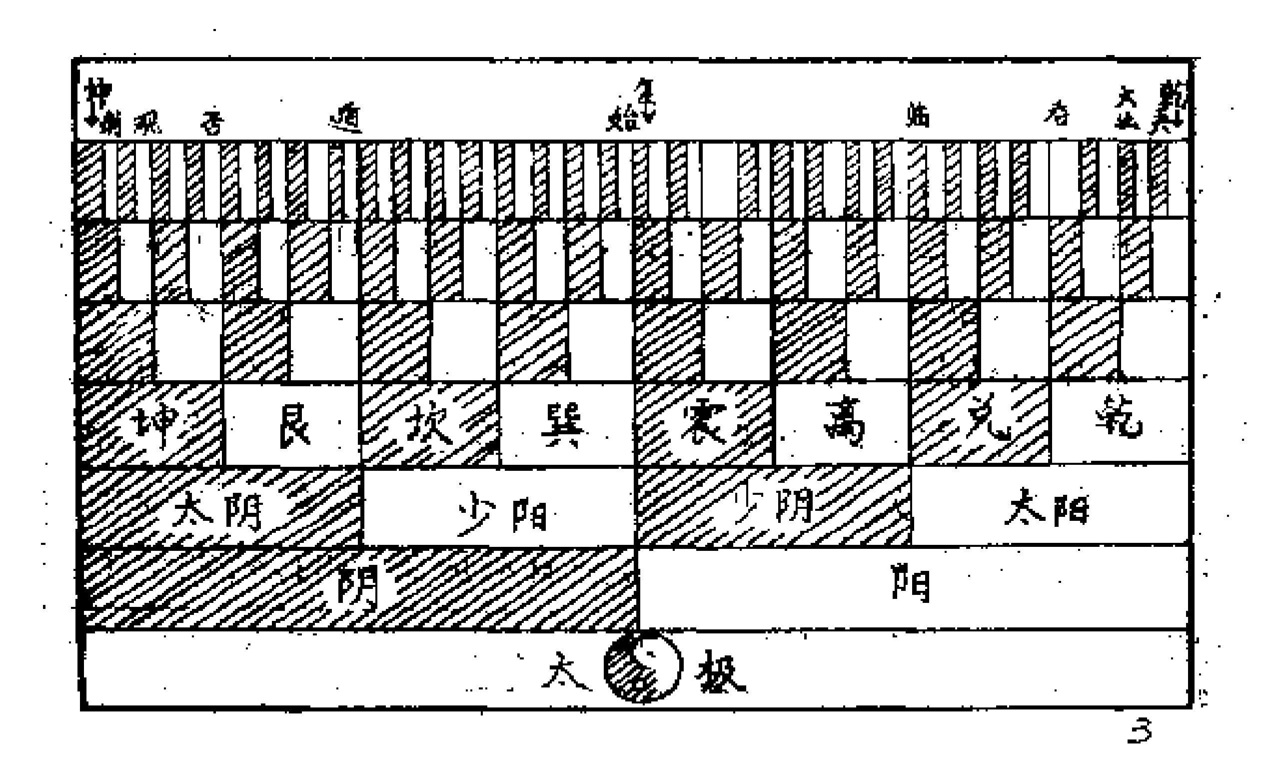
无极—	太极——	两仪——	四象—	八卦—	十六卦—	三十二卦—	六十四卦
（第一阶段）无名天地之始	（第二阶段）有名万物之母	（第三阶段）化成二气（阴阳）	（第四阶段）包括太阳系（四象中有太阳）经过分合，构成大小银河系	（第五阶段）天地定位，地球形成（八卦中有天地）	（第六阶段）出现低级动物	（第七阶段）出现高级动物	（第八阶段）出现人类社会

2．伏羲六十四卦次序的妙用

（1） 可以最好地解释时令运行规律

时令既指一年中的月令，又指一日中的时分，它可以从六十四卦中找出十二个对应关系。

先看伏羲六十四卦次序表：



再看有关时令的十二个对应关系：

对照两表得出时令在六十四卦中的运行规律。

①十二个时令在伏羲六十四卦次序表上按一分为二可以指出卦位：在全表的一分为二中心即阴阳两仪之间的上方中点，首先得出“复”卦；再分而得“临”卦（在阳仪的中心即太阳、少阴之间上方）；再分而得“泰”卦（在乾、兑之之间上方）……。每分一次，便生一阳，准确无误。分到乾

月份	月建	时分	卦位	爻象
冬月	建子	于时为子	复卦 ䷗	一阳生
腊月	建丑	于时为丑	临卦 ䷒	二阳生
正月	建寅	于时为寅	泰卦 ䷊	三阳开泰
二月	建卯	于时为卯	大壮卦 ䷡	四阳上遁
三月	建辰	于时为辰	夬卦 ䷪	五阳决阴
四月	建巳	于时为巳	乾卦 ䷀	阴气全消
五月	建午	于时为午	姤卦 ䷫	一阴生
六月	建未	于时为未	遁卦 ䷠	二阴生
七月	建申	于时为申	否卦 ䷋	三阴当令
八月	建酉	于时为酉	观卦 ䷓	四阴上遁
九月	建戌	于时为戌	剥卦 ䷖	五阴剥阳
十月	建亥	于时为亥	坤卦 ䷁	阳气全消

卦而止，继以阴生；而在全表的一分为二处上方得出"姤"卦，顺次直到'坤'卦。循环往复，而完成时令周期。

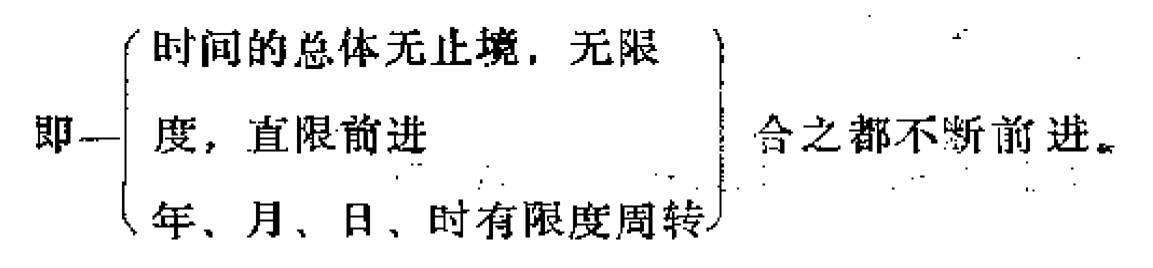
从一阳生到阳气全消，恰恰走完六十四卦全程。

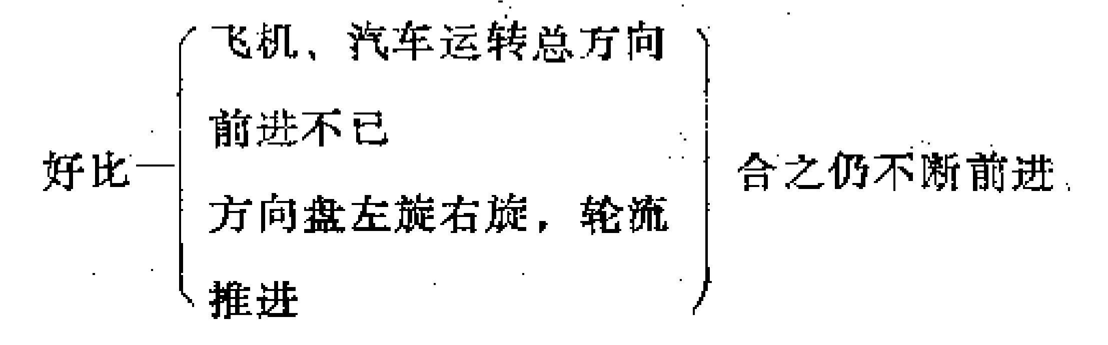
②十二个卦的卦德与时令相对应，借此颇可了解卦德及卦的命名之妙，而且它的推演过程，就是它的成长过程：

甲、即由"复"卦到"乾"卦，是乾卦的成长过程（即坤卦的消退过程）。

乙、由"姤"卦到"坤"卦，是坤卦的成长过程（即乾卦的消退过程）。

③时令的循环前进，与天体的循环前进规律一致，这是宇宙统一的运转法则（月绕地，地绕日，日绕银河系，银河系绕更大的天体星云……），都通过不断自转，不断公转。自转、公转都是有限而无限的密切配合，前进不已。天体如此，时令当然也不例外。





（2）通过时令运行规律得出扭转衰老的"抗老术"。

①时令运行规律是这样的：

斜行右上——回到太极
斜行左上——回到太极
合之成环形运动（双峰式）

——这是推动年岁向上的规律性运动。

②扭转衰老应反其道而行之：

斜行左下——穿过太极
斜行右下——穿过太极
合之成环形运动（两翼式）

——这是扭转年岁倒退的规律性运动。

说明：

①这种横8字形即双太极形环摇，变向上为向下之势，其所以能产生作用，是由于它具备了下列特点：

甲、向下之势——意与气血的保持向下之势，平静了意念，规纯了气流，调平了血压，这是一般的内功原则。

乙、对抗之力——所谓对抗，是发现敌人，目标既定，反道而行，在思想上操主动权，促进成功的预感，比无目的的跟步运动更具积极有效的鼓动力量。

丙、测试之效——双峰引起兴奋，两翼引起抑制，前者的持续使人头脑昏朦，后者的持续使人头脑清醒，对比行之，最有实感，可以测试证明。

丁、天人之理——时令的向上是自然趋势，但老废物也跟着上去了，通过向下挤压，清除老废物，辅助自然趋势的正常向上，目的在抗老，不是抗天，相反相成，达到人天结合。

②双太极形反向环摇，周而复始，连绵不断，日行数十分钟，行一年可拉回一岁，如此类推。如与文王八卦次序演出的“四步功”结合，可以帮助体内凝聚力的出现（结合法

见下文）。

二、从文王八卦次序中演出功法

1．文王八卦次序概说

文王八卦次序表

	坤 母 ☷			乾 父 ☰	
兑	离	巽	艮	坎	震
少女	中女	长女	少男	中男	长男
☱	☲	☴	☶	☵	☳
得坤上爻	得坤中爻	得坤初爻	得乾上爻	得乾中爻	得乾初爻

文王八卦次序的排列，不用一分为二化分法，而是另作统筹处理，按八卦的实用效果，对照人事作灵活安排，把天地放在主要地位，其它六卦放在从属地位。因为文王看到山泽水火等是天地形成之后才有的，它不否认八卦的后期发展（仍循一分为二规律发展为六十四卦），但更重视八卦本身的现实意义；因此用比喻义提出，以明其关系。

孔子《说卦传》说："天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错。"便指文王八卦次序（邵雍用

于伏羲方位，是借用，不是本义）。补充一图：

坤（地）　天地定位　乾（天）

兑（泽）　离（火）　巽（风）　艮（山）　坎（水）　震（雷）

山泽通气　水火相济　雷风相薄

这里用山、泽、雷、风、水、火代换三男三女，宇宙演化情况就更为具体落实了。

（1）“天地定位”确立了宇宙的主体工程。

（2）“雷风相薄”是这工程建立后进行建设的第一工序。

（3）“水火不相射”是第二工序。

（4）“山泽通气”是第三工序。

三工序的完成而万物孳生。文王八卦次序图是这一过程的形象比喻。这一补充图更广泛地显示了实际的自然现象——即初期出现“雷风相薄”，中期出现“水火不相射”（即水火相济），后期出现“山泽通气”的这一宇宙进化过程，都可以从爻位上得到解释，这充分说明了“阴阳交感”

的进程，就是宇宙发展的进程，就是宇宙发展由低级到高级的进程，这是先民朴素的宇宙起源论的又一重要观点。这一次序更好运用于实际，故有“入用论”之称，所以邵雍说：“此文王八卦，乃入用之位，后天之学也”。

2．文王八卦次序入用价值的扩大

这个交感次序用处很大，可广泛解决许多人事问题，治国、理家，处世对人都可以从中得到指导思想。

拿炼功来说，是内功功法的总纲领。按锻炼层次（即用少、中、长的次序——山泽、水火、雷风的次序）列表如下：

孔子说卦	功　　法	功　　理	精　　神
天地定位	松 静 功	天庭地库之间为司令部	主　　定
山泽通气	吐 纳 功	鼻为山根，脐下为气海	主　　通
水火相济	心肾相交功	心为火，肾为水	主　　济
雷风相薄	医疗导引功	风为引线，雷为炸药	主薄（搏）

平居行此，不必外求功法。为便记忆，约为四句诗：

上求万念空（上部虚静——这是王者之风）。

中保气如虹（中气充沛——这是正义之师）。

下炼凝聚力（内力坚实——这是坚利之器）。

引炸建奇功（导气疗疾——达到无攻不克）。

四者以第一项为条件，第二项为手段，第三项为目的，第四项为效果。

其中自觉性为达成效果的转机，必须在这一方面多下功夫，达到：

扶丹田火 ┐
　　　　 ├—引火归源 ┐
生命门火 ┘　　　　　 │
　　　　　　　　　　 ├—凝聚力产生
不泛不炎 ┐　　　　　 │
　　　　 ├—心肾相交 ┘
上虚下实 ┘

最后的效果的完成，则有赖于呼气时的助力——即呼气时病弱环节配合作擊动反应以助势，引导内力在此处进行爆炸。

此功法历史最古老，内容最全面，动作最方便，效能最实际，被誉为万法之宗。

三、总　结

1．伏羲八卦次序和文王八卦次序是两个功法的基础——文王八卦导出的功法，建立在文王"入用论"的次序的基础上。伏羲六十四卦导出的功法建立在伏羲八卦"一二分法"的次序的基础上。故两个功法都是根于两种八卦次序为前提（邵雍说："伏羲八卦次序，自震至乾为顺，自巽至坤为逆"，认为"六十四卦方位仿此"，即六十四卦从中劈开，向乾为顺，向坤为逆；同根于八卦）。

2．伏羲八卦动法（也就是六十四卦功法）是双反向环摇的"抗老术"，文王八卦功法是"上、中、下、导"分级运行的"四步功"。抗老术是动功，四步功是静功，二者结合，可统率一切功法的奥秘，使体内凝聚力发挥更大的作

境，有助于医疗，有助于炼出“飞升”的“灵魂”。

3．两个功法结合的方法如下：

（1）伏羲“抗老术”功法放在文王“四步功”中作第三步功的主要内容。

（2）文王第三步功系“水火相济”，即交心肾，从两方面完成之：

——以“双下引”（即斜行左下与斜行右下）完成“引火归源”。

——以“穿太极”（即下面手势转折交叉处）完成“心肾相交”。

这两方面的完成而凝聚力产生。

第五十五章　中国摄生术的“三位一体”论

——《周易参同契》简介

道家有《龙虎经》一卷，存《道藏辑要》丛书中，托为轩辕黄帝作，可能为周秦诸子的著录，因其来源甚古，经秦火而仅存，称《古文龙虎经》，因重其义，又称《金碧古文龙虎上经》。

后汉魏伯阳以此书为蓝本，假象托趣，引而申之，著为《周易参同契》三篇行世，并冠以“金丹正理大全”六字于书首。

《参同契》既本《龙虎经》而作，那末《龙虎经》内容怎样呢？先介绍《龙虎经》。

《龙虎经》以炼丹为主旨，中间充满诀语，乃道家丹诀。丹是什么？

《龙虎经》上说得很多，主要有二义：

①火炼朱砂而得汞体，即为神丹出，经文所谓“赤童戏朱雀，变化为青龙”是也。“赤童”指朱砂，“朱雀”指火，“青龙”指汞，即神丹。②炼铅得银，展转生丹。经文所谓“炼银于铅，神物自生”；又曰：“色禀北方，内怀金精（谓铅）”；“银为铅母，母隐铅中”。盖言铅生银，银生金，金生神丹。注谓“黑金生白金，白金生黄金，黄金生至药，若人服之，则寿同天地”（宋人王道疏解）。

炼法：先设炉鼎，称为“神室”，即经所谓“神室先施行，金丹然后成”。再以水火为工具，注所谓“炼至药不出水火，水火既交，则鼎中龙虎之气便相和合而成金液（王注）”。

原书标“龙虎”二字，乃道家丹诀的隐语，犹言“水火”，即以水火炼丹。故“龙虎经”意即“丹经”。又丹既由水火炼出，故丹气也可以说是龙虎之气。

是不是由此果能炼出“金丹”，而且服之可以益寿成“仙”呢？则为疑案。这是吞金，这是服毒，这是夭折之路（韩愈曾列举了很多同辈人误服丹砂而祸遭莫测之例，情况惨骇，见所著《故太学博士李君墓志铭》）。魏伯阳为救其弊，衍为《参同契》。对水火炉鼎，铅汞砂石，俱作比喻观；名为炼药，实为炼气。中间又包含处世、治心之术。三者之理会通，乃能契于妙道，故曰“参同契”。此理具存于《周易》书中，故足其名曰“周易参同契”。

何以见得《周易》中有炼丹之理呢？这要从龙虎说起：

“龙虎”寓“水火”之意，上面已言，炼丹离不开水

火。水火是五行品类之二，是十干属性之四（壬癸、丙丁）。在八卦中的地位则更为重要，是八卦卦象之二（坎、离）。因此《周易·八卦》与炼丹挂上了钩。《周易·八卦》特别强调了水火的妙用，炼丹离不了它，用得其当则“既济”，不得其当则“未济”（“既济”与“未济”被列为六十四卦的两个卦名）。而且坎、离二卦的构形也蕴藏着炼丹之理：坎为水，坎中有阳（☵），是水中的砂汞；离为火，离中有阴（☲），是火中的柴木。以火炼水，是以柴木炼丹砂，即以木炼金。这又是一个多么巧妙的卦形构造呢！通过卦形的对应关系，结合五行生克的道理，辗转变进，最后金丹炼成，工作是艰难的。过程如下：

（1）丹砂为金，以木炼金，金反克木，则木失其用（初炼不成）。

（2）木生火以制金，是火再炼之（继续炼）。

（3）金又生水制火（是又受阻碍而炼金又不成）。

（4）火又生土，土反克水；土中有金，金气便旺（此时的火力相对加强，根据生克的道理，既克水，又生金，故最后必然生金，而炼丹乃成）。

从水火生克的过程中看出，“闭塞”之中，又有“流通”之象，相反之中，又有相成之理，金木之形，互相莹盛，相反而实相成。故《龙虎经》曰：“金木相莹，闭塞流通”。这从坎离二卦的卦象中乃得其解。故八卦之中，藏有炼丹之理，《参同契》纳之于“周易”这一命名之下，是抓住了要害的。

而且“金丹”为刚健纯阳的至宝，是物之至神者，《周

易》玄妙哲学的精华足以方之，所谓“妙中妙、玄中玄”者也。悟于此理，就可以操处世的胜券，可以明治心的箴规，可以炼宝贵的药石。

以今观之，处世之方，《周易》言之最明，此不待言：文王便久困羑里而演《周易》；治心之法，则宜合黄、老而并观之，而理论更通俗（黄、老治心之论《周易》多与之合。《参同契》很多地方都有引用）；保健之术，则宜以内丹代外丹，以气代药，达到自强不息，消长随化，坎离既济。都服从《周易》哲学精微象数的领导，可以三者合同之，三术不离一经，这是魏氏取用书名的重要意义。

本来《古文金碧龙虎经》早寓有《周易》深广理论。称“龙虎”既寓水火，又指挥风云之意。处风云世界中而能发挥金碧龙虎的作用，即为处世之法；其龙虎之德，垂拱而治，则又寓治心之术；炼丹则为其本分任务。魏氏发挥其说而扩充其理，类比而参同之，以归大全，这就把口号提得更响亮了。换“金碧”二字为“金丹正理大全”六字，则内容清楚而更便于统率。但“金”德是二书所共同重视的，因此统率的总德不变。

金有三德：

精华不灭——此光明之德。

功用全备——此纯全之德。

百炼愈坚——此永健之德。

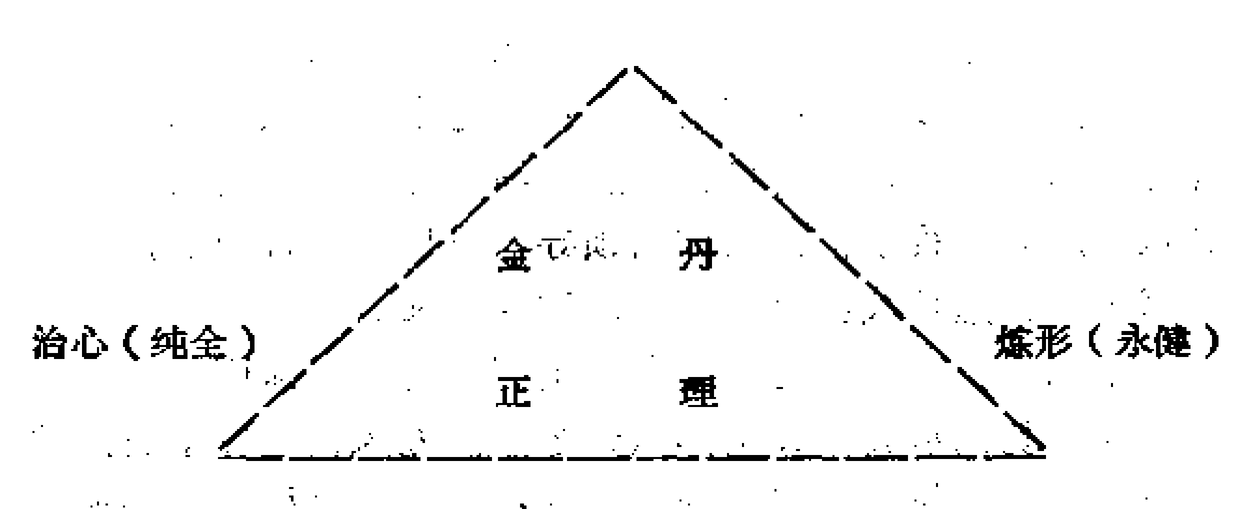
金丹虽属炼丹之术，而发挥其旨趣，可以统括处世、治心、炼形三者的妙用。故魏氏曰：“察其旨趣，一统共论”，既言“共论”，当然就不是独论，不是偏论。

以金丹正理处世，其道光明。

以金丹正理治心，其德纯全。

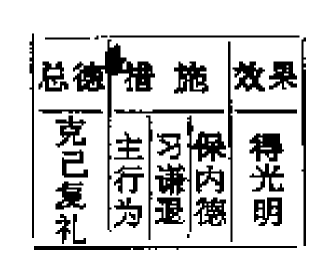
以金丹正理炼形，其体永健。

这便是“共论”的范围，也便是金丹的妙用。得出下图：



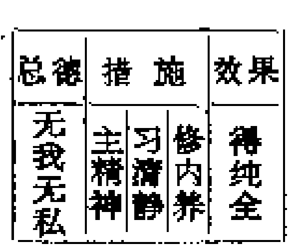
所谓“参同”者，即“三位一体”。“契”，书契、契合，即原理原则，即理论。意即“周易摄生旨趣三位一体论”——“中国摄生术的三位一体论”。魏氏作书的结论“一统共论”，便是“三位一体论”。

这三者是可分可合的。合之同为金德，是一个整体，分之特点各异，各据一角，是摄生的各个方面。各种事物都可作如是观。譬如钱财，炼丹家怎样从摄生角度去对待呢？①绝甘分少（司马迁《报任安书》语，即不占便宜，宁可少得），是处世克己之道；②不贪不爱，是无私治心之道；③必须储备，是养生炼形之道（毫无经济条件，无法炼功）。这三个分德，目的都在摄生，都为金德所统；是金丹正理的三方面德行表现。从它们分合的关系看，又可扩充上表如下：

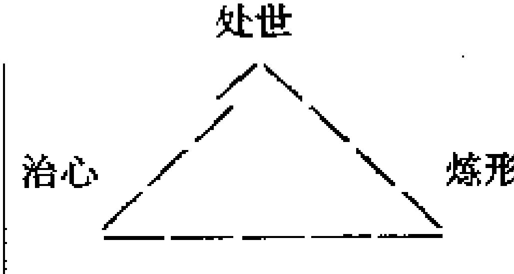


总德	措施			效果
克己复礼	主行为	习谦退	保内德	得光明

处世



总德	措施			效果
无我无私	主精神	习清静	修内养	得纯全



总德	措施			效果
利己利人	主身体	习坚强	操内壮	得永健

同时这三方面的德行是相互关联的：

处世好，有助于炼形、治心，无干扰也。
治心好，有助于处世、炼形，心术正也。
炼形好，有助于治心、处世，能力多也。

三方面又是各掌生命的锁钥的：

行为是身体、精神的装饰。
精神是身体、行为的主宰。
身体是行为、精神的支柱。

由此看出，《参同契》一书的内容是包罗万象的，真值得称为“大全”了。它是一本“功法大全”书：

包括行为、精神、身体三方面的锻炼。
教人处世、治心、炼形之术。
引人入于谦退、清静、坚强之域。
从而使人们得到光明、纯全与永健。

合于儒家克己复礼、佛、道无我无私，术士养生利人之道，而且都以炼“内”为总归。

《参同契》对《龙虎经》的经义发挥之功是伟大的，对中国摄生术的统括之功是不朽的。

第五十六章　“九转金丹”炼法

一、“九转金丹”是什么？

古代讲养生延寿技术的人，主张炼气养元，吐纳导引，总起来说，就是“炼丹”。功夫下得深的，丹就炼得好，好比安炉设鼎炼丹药一样，经反复多次的熬炼，火候到了，真正的灵丹就能结成。这不是一日之功，不是浅尝辄止可以办到的。炼气就是这样，次数要多，层级要深，部位要周遍，步步深入，经一层二层以至九层，经一转二转以至九转，如此积累，体内的金丹就得炼成。所谓“九转还千转，婴儿胎出怀”就是这个意思。

“九转金丹”是上乘功夫，有一套独特完整的体系，由上而下分九级锻炼内体，如能踏实炼下去，全部脏腑机能活力都将得到提高。惟相传把它神秘化了。有的学者把“丹”硬视为“丹药”，认为“九转金丹”就是反复九次熬炼而成的丹药，“服一刀圭，即可白日升天”（《抱朴子》），这是误解。现在取其精华，去其糟粕，把它的有用部分展现出来，对强身愈病，登康寿之域，或者不无小补吧！

二、“九转金丹”的九级名称和锻炼部位

第一级名“丹华”，主炼喉、肺。

第二级名"神符"，主炼喉管、心脏。

第三级名"神丹"，主炼胃、脾、中宫、胆。

第四级名"还丹"，主炼幽门（食物由胃入肠之口）。

第五级名"饵丹"，主炼小肠，肠主吸收，纳养于肝，附炼肝。

第六级名"丹源"，主炼丹田、腹腔、腹壁、丹炉。

第七级名"柔丹"，主炼小肠入大肠之口。

第八级名"伏丹"，主炼大肠（卧伏于小肠之上，如伏龙）。

第九级名"寒丹"，主炼肛门、肾、膀胱。

全部九级，共炼全部脏腑。

三、"九转金丹"的功程

1．全程息数——丹分九级，每一级九息（九次吞吐），九级共81息。每九级完，称为一转，全程九转，共合729息，为一个全程。

2．炼功进程——炼此功应步骤分明，不可含混。每一转完，松身休息片刻再接下去。视功力深浅，炼一转、二转以至九转而到极限。常人难达极限者，不可勉强，只要踏实行之，虽只一转、二转，达到一定的功程，也受益无穷。

四、"九转金丹"的炼法

1．掌握各级的精神要点

金丹的第一级是炼"丹华"，丹华即瑶台之花（华就是花），首先要使之开放，发出丹彩。开丹华就是开瑶台之花。

金丹的第二级是炼“神符”，神符是智慧之门，要揭开这道符，智慧才生。启神符就是启智慧之门。

第三级是炼“神丹”，神丹是立命之基，要扶持这个立命之基，生命才不坠落。扶神丹就是扶立命之基。

第四级是炼“还丹”，还丹是受食之枢，必须导引归根。导还丹就是导受食之枢。

第五级是炼“饵丹”，饵丹是给养之橱，生命赖此而得营卫，要使其功能畅旺充实，储备丰盛。充饵丹就是充给养之橱。

第六级是炼“丹源”，丹源是万化之根，是炼丹的根本田园，要培此田园，才能通达万方。培丹源就是培万化之根。

第七级是炼“柔丹”，柔丹是分析之关，是细密判别清浊的关隘，必须理其职责。理柔丹就是理分析之关。

第八级是炼“伏丹”，伏丹是疏浚之渠，芜秽伏藏，疏之使泄。通伏丹就是通疏浚之渠。

第九级是炼“寒丹”，寒丹是朝宗之壑，如积水之库，宜谨慎控制勿使横决。控寒丹就是控朝宗之壑。

炼功者须将上面提出的开、启、扶、导、充、培、理、通、控等九字精神，结合九级丹名先下功夫，融化于胸中。

2．注意九个眼目字的呼吸法

开、启、扶、导等九个字是“九转金丹”的眼目字，就是炼功时必须着重注意的字眼。九个眼目字的精神，以吸时为重点体现之。解说如下：

（1）“开”丹华（“开”瑶台之花）——吸时喉肺向上作张开状，呼时沉肩收合。

（2）“启”神符（“启”智慧之门）——吸时心脏及喉管外扩，呼时沉肩收合。

（3）“扶”神丹（“扶”立命之基）——吸时胃及中宫镇定住实，稳稳扶持，适当四张，呼时沉肩收合。

（4）“导”还丹（“导”受食之枢）——吸时注意胃下幽门处的下引之势，呼时稳定平衡。

（5）“充”饵丹（“充”给养之橱）——吸时注意小肠（及肝区）的内气饱和状态，呼时稳定平衡。

（6）“培”丹源（“培”万化之源）——吸时气入丹田，腹壁握坚，停止片刻，呼时稳定平衡。

（7）“理”柔丹（“理”分析之关）——吸时注意小肠入大肠之口的把关作用，细密淘汰，缓缓行之，呼时稳腹内含。

（8）“通”伏丹（“通”疏浚之渠）——吸时气逐大肠、松腰宽肠而进，呼时稳腹内含。

（9）“控”寒丹（“控”朝宗之壑）——吸时肾、肛门、膀胱等下元之区，保持提揭，含蓄生热，帮助气化，呼时稳腹内含。

五、补充说明

1．本功法的吸气与内脏肌肉的紧张相一致，呼气与内脏肌肉的松弛相一致。

2．九个字在气流上有三个进程：前三级主采纳，中三级主融炼，后三级主分理。

3．通过三个进程，由逆呼吸过渡到丹田呼吸，由胸式过渡到腹式，全身都得到受气与锻炼。

六、关于九转金丹的流传赞语

九转金丹，统炼内器。
由头至尾，一脉联系。
无牵无挂，一心一意。
愈转愈深，愈入愈细。
性急之人，畏难而弃。
惟耐心者，最后得利。

第五十七章　黄帝九宫图平衡术

一、导　论

1．从佛教密宗谈起

佛教密宗，因修习三密瑜珈而获得成就，又称“瑜珈密教”，是佛教的一宗，三国时代即有“咒经”传入，经东晋至唐而大盛，其后宏扬于西藏，称“藏密”。派别虽多，但据传密宗的特点不外三点：

（1）密宗重师承秘授——佛教一般只皈依三宝：皈依佛（如来及一切佛），皈依法（佛教的教义和经典），皈依僧（继承、宣扬佛教有成绩的僧人）。而密宗还要皈依上师，以求得到密法的真传——此师承之密。

（2）密宗多咒语真言——如“七佛神咒”，“孔雀王咒”、“持明咒藏”。包含念咒、念佛、观想(如守丹)，中间杂有符箓瑞应，不可思议——此真言之密。

（3）密宗有特异功能——有远距离却敌之术，能以咒术治病(《高僧传》卷九)，进入超科学或潜科学的境界——

此法术之密。

这样一来，密宗便入于神秘而不可知。其实它的最初意愿是秘授密法，由尊其人而奉其言，由奉其言而得其术，用于锻炼修持，以求获得无上胜慧。变得神奇，可能非其本意。

中国的谶纬之说，天人感应之道，最初也不迷信，而有充分的客观应验为其根据，参入糟粕，同样非其本意。后人把它统统扫入迷信的垃圾堆，拒绝分析研究，以为不科学，这是偏激之论。

2 .什么是谶纬？

谶是纵向预测，纬是横向推知。现在特异功能，可以横向遥测，还难以纵向预测，这是落后一步，是否应该研究谶纬？如同应当研究密宗一样？

“亡秦者胡”，“楚虽三户，亡秦必楚”（《史记》），这谶语是应验了的。“秦皇帝死而地分”，（陈胜、吴广大泽乡起义时发现的地下碑语），也带谶语性。

《易纬》：“失之毫厘，差以千里”，也是科学数理证验了的。

谶学是以前验后，纵向预测，这个难度大些。纬学则是对孔子经义作横向研究，把孔子的道理发挥出来，这比较容易，所以纬书甚多。六经都有纬书，成书于秦汉时代，以后失传，到明代孙瑴（jue同珏）取古“五经纬”的佚文编成《古微书》一整套，内容甚丰富，也有挂漏，可资异闻。中间有不少可以发挥孔子学说的不传之秘。

3．现在介绍一点与炼功有关的“纬学”。

《六经纬》中包含《尚书纬》。《尚书》中有《洪范》一篇来源于“洛书”，经传认为“洛书”传自箕子，纬书认为

“洛书”本于黄帝“九宫图”，后世方技家对“九宫图”的研究就随之而起，作出许多附会，炼功家则从中得到体位平衡的养生法，称为“九宫图平衡术”。其发展过程是清楚的，清代经学家胡渭便曾指出了这个脉络：认为“洛书”为后人本九宫之式而作，为朱熹描摹之图，实为道家假借《易》理以作修炼之术。而图的形像，则自汉孔安国、刘歆下至魏之关朗子明及宋之邵雍，都谓如此，来源甚古。

原来黄帝九宫图像龟形，因九宫而得“九畴”，是为“洛书”。“洛书”演为《洪范》大法九章，本是王者治国平天下的治平之术，用于人体而作为养生法，是离了经学的正面意义的。但只要他们（道家或方技家）附会得有理，把治国的道理用来治身，也未尝不可。朱熹摹图虽原不在这些小节，但他既采纳了道家的精神，可见这图像也有探索的价值。因此我们仍采取了这一传说。问题在于治国有九种法像（大法九章），人体上是不是也有九种法像呢?

4．人体上的九宫图像

这里要从脊椎动物的演化看人体上九宫图像的形成。

1．脊椎动物的三次飞跃：

脊椎动物以脊椎为支柱，是高级动物，发展过程中经过三次飞跃而成为人：

（1）首先经过文昌鱼脊索动物阶段进为鱼类，开始以脊椎为支柱领导身体作直线运动前进（还不能伸缩）。从鱼到爬到陆地上生活的爬虫类（如蛇），可以局部离地伸缩进行——由水栖到陆栖。这是第一次飞跃。

（2）由鱼到爬虫可以局部离地伸缩前进，但范围和方向有限，为适应生存竞争，出现四肢能站立的兽类，脊柱得

到四肢支撑，扩大了运动范围和运动方向——由单纯结构到有四肢的派生结构。这是第二次飞跃。

（3）由爬虫到兽类可以扩大运动范围和方向，但体构功能还未高度分化。由前后肢发展为上下肢而为人，体构功能进一步细密分工，人体结构的改建过程才完成。这是第三次飞跃。

2．人体结构与九宫图

（1）经过三次飞跃的人体结构，保持了以脊椎维持体位平衡的重要作用，上通脑干到百会，下贯尾闾到会阴，上下贯串，连成一条重要的人体竖线。

（2）直立的人腰椎负荷量大，变得大而粗壮，成为运动的枢纽，增强腰围的乘重力，左右贯通，无始无终，围成周转强劲的圆轴，连成一条重要的轴状横线。

（3）上下肢分工明显，各踞上下二方，分别连成两条重要的上下二线。

（4）心脑成为司令，居于领导地位，这是人体一个重要的主宰点和统率点（形位在上而功能在中——即统领全面的中枢作用）。

总起来说：维持体态平衡，以脊柱为中心，腰肾为枢纽，四肢为外延，心脑为主宰，构成人体的九宫图。即经过文昌鱼单一蠕行（·），鱼类直线运行（⁝），爬虫伸缩进行（⁝），兽类派生四肢（⁞⁞⁞），人类强化腰轴（⁞⁞⁞）而九宫成形。

这是事物的本然或巧合，不得而知，就算是假像托趣吧！

这样看来，九宫图一开始已具假像意义，演为九宫图平衡术，用来养气强身，加进人体结构的进化论证；这样，假像意义越来越远，理论也越发周到，附会与理论并进，形成了对九宫图原本意义的认识上的矛盾逆转。但从实际出发，我们何尝不可把它附会演变的前半截历史割断，只就它的现状进行研究，看它是不是具有实践意义，从而论断它的真实价值。

下面简介黄帝九宫图平衡术以供参考。

二、黄帝九宫图平衡术

歌　诀

戴九履一　　左三右七

四二为肩　　八六是足

五居中宫　　总御得失

（按朱子原诀："二四为肩，六八为足"。今倒其数，以与第二句的左右顺序一致。）图像见下页。

下页图说明

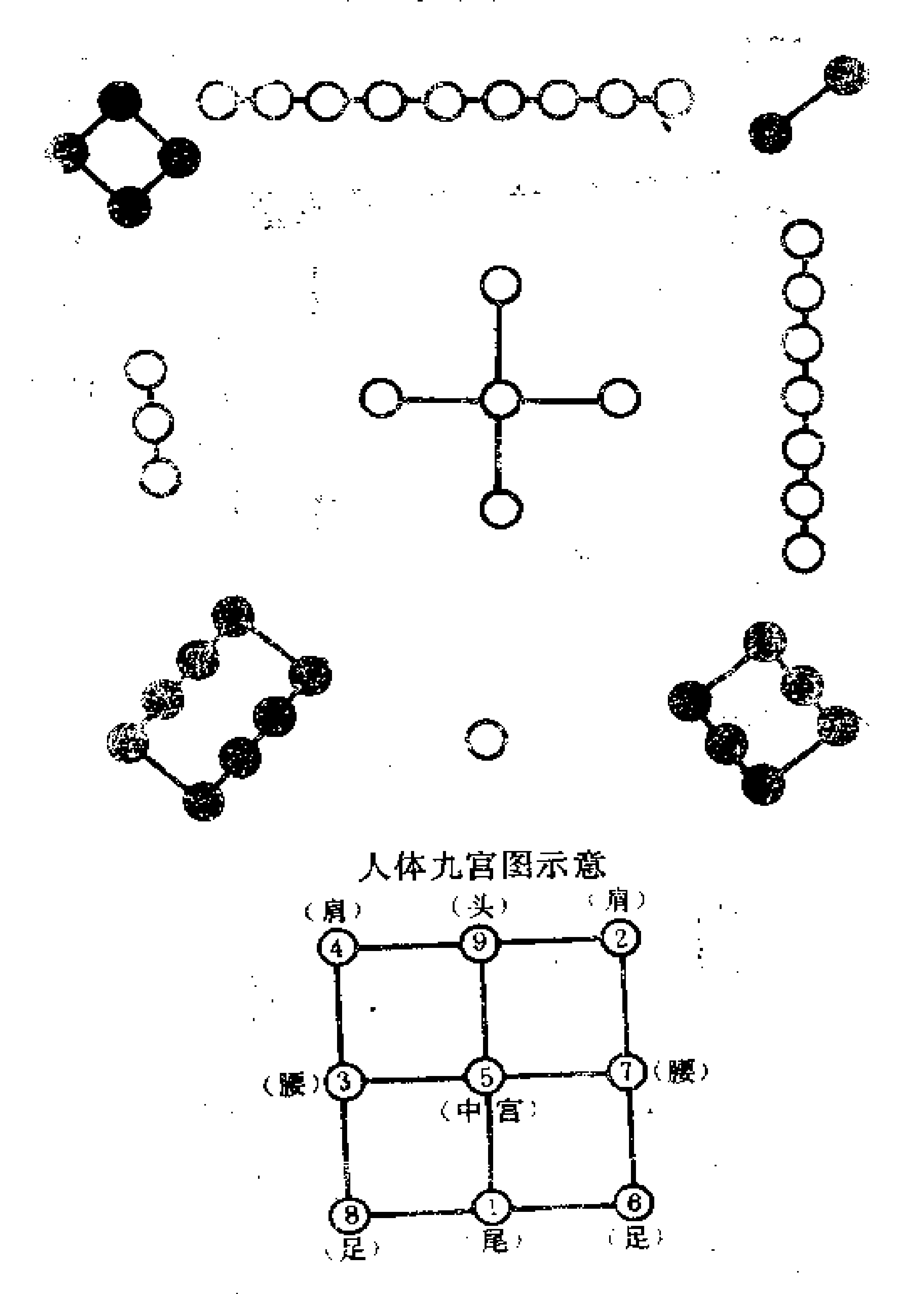
1．图的各个方面都保证平衡协调

（1）奇偶数平衡——奇数线与偶数线的对应平衡（图象奇数为白点，偶数为黑点）如下形：

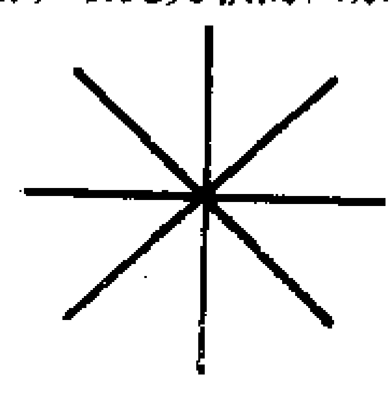
纵奇数线（9—1）、横奇数线（3—7）：纵横对应平衡。

上偶数线（4—2）、下偶数线（8—6）：上下对应平衡。

黄帝九宫图图像



（2）级数平衡——“5”为中心，居中宫，起天平作用，以此为轴的四条线的两端级数平衡，如下形：

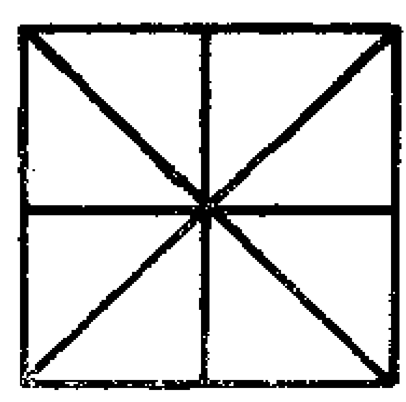


中竖线“1—5”与“5—9”是“四”的级数。

中横线“3—5”与“5—7”是“二”的级数。

交叉线 { “2—5”与“5—8”是“三”的级数。
“4—5”与“5—6”是“一”的级数。

（3）合数平衡——纵横及交叉线的八条线的合数平衡（皆“15”数），如下形：



上线“4＋9＋2＝15”。
腰线“3＋5＋7＝15”。
下线、中竖线、左右线及交叉线都如此。

2．与图相应，人身上也有三个平衡

（1）人身上的奇偶数平衡

人只有一个头，一个尾（尾闾）故“9—1”为奇数（纵奇数线）。

人只有一个腰围，故“3—7”为奇数(横奇数线)——腰围只一，形分左右，周而复始，似二实一。

人有两肩，故“4—2”为偶数（上偶数线）。

人有两足，故“8—6”为偶数（下偶数线）。

"5"以中数的资格居中宫，中宫只有一个，故中宫本身实际也是奇数（既是中数，又是奇数）。

（2）人身上的级数平衡

以中宫或丹田为轴，其上下左右和交叉都有平均级数以达协调，故能重心不颠。

（3）人身上的合数平衡

以中宫为轴的四条线，及周围的另四条边线（共八条线），都有平衡感应，以达协调，故能互相补偿。

3．人身上三个平衡的炼法

九宫图既取像平衡而重协调，因此炼气时必须使全身身态处于各部协调的状态，不使有侧重侧轻。要做到三个平衡：

奠基平衡（九点平衡）——使基础稳固（治点）。

流通平衡（四线平衡）——使脉息强劲（治线）。

全局平衡（全面平衡）——使整体舒畅（治面）。

（1）调奇偶数——定点运动（治点）

立定、静心、调息，进入炼功状态，气到各点，保持点位平衡（照应稳定），按下次序行功：

〔上九履一〕——垂手。意想"百会——会阴"二点，上下照应，端正调息。若干息（可疗脊部疾患）。

〔左三右七〕——叉腰。同上，意想腰围左右，随即绕腰围相交成环轴形调气（可疗腰部疾患）。

〔四二为肩〕——抱脑勺。左右上部（肩髎）对正调气（可疗肩周疾患）。

〔八六是足〕——背手。左右下部（胯骨）对正调气（可疗足胯疾患）。

〔五居中宫〕——后绞肘。注视全身的中心调气（可坚内

脏）。

〔总御得失〕——以中心控制全身调气（全身协调）。

御纵单——脊部上中下三点端正调气（通理督脉）。

御横单——腰围大环包内环（中心点）调气（通理带脉）。

御上偶——以中心点为支架支撑上偶调气（通理任脉）。

御下偶——以中心点为支架驾驭下偶调气（通理冲脉）。

（2）调级数——直线运动（治线）

接上式，拳拄腰侧，拳心向上。气贯各线，保持线路平衡（倾侧稳定）按下次序行功：

上体前后倾侧（9—1线路），若干息。

上体左右倾侧（3—7线路），若干息。

上体交叉转侧（即按2—8和4—6线路作连环形转侧，身随转动），若干息。

（3）调合数——平面运动（治面）

接上式，拳抵后腰眼，拳心遥对。气通全面，保持全面平衡（周转稳定），按下次序行功。

上体左圆周转，若干息。

上体右圆周转，若干息。

再左行之。

再右行之。

……

……

（合数兼包各线，互为补偿，无法分走各线，构成面的整体，腰的周转，即全面的概括）。

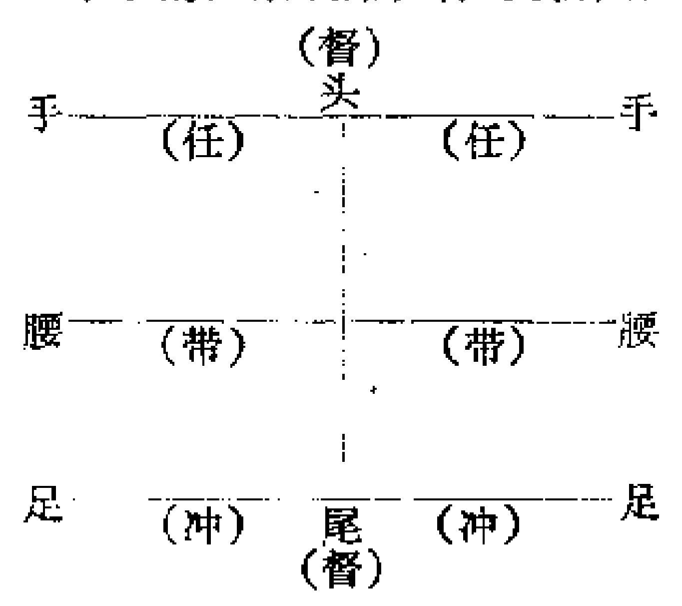
注：练法中手势各有变化，如记忆困难，可全用背手行

之亦可。

4、九宫图除上述平衡调息方法外，还可用来进行“四线导引”。即以中宫（丹田）运气，炼双偶线、双奇线（上偶线导火，下偶线行湿，竖奇线宁神，横奇线培土，丹田调息，八方平衡）。长久行之，可达延年之效。它在脉道上的关系如下：

头尾（直贯背脊）——督脉系统。
腰围（包括内脏）——带脉系统。
两手（兼跨胸膛）——任脉系统。
两足（牵连小腹）——冲脉系统。

构成“王”字形的四条线路，称“九宫图四线导引法”。



炼法要领如下：

炼督脉，引气沿脊下尾闾，以宁脑脊。
炼带脉，引气固腰围，以强内脏。
炼任脉，引气从体表外散，以清炎燥。
炼冲脉，引气由足下涌泉，以驱寒湿。
具体作法可参考“新跌功”行之。站坐均可。

我每在伏案困倦时，直立背手，按九宫图点、线、面伸展几遍，或循“四线导引”路线导引一通，身心都感爽快。

第五十八章　五行取象炼功法

一、五行取象法

人身上处处体现五行之象，即五行表现在人身上是多方面的。下面举三个显著的现象为证。

第一，人体作为一个丹炉看，具五行结构——即五行之象具于一身（五行结构性）。

以土为炉灶……………………（土）

以铁为炉桥及烹具……………（金）

以食品为烹调物………………（木）

加水以调之……………………（水）

加火以烹之……………………（火）

——这是五行表现在人身上的“结构性”。

第二，从人体的发展过程看，经五行阶段——即五行之象随年龄而变化（五行阶段性）。

10岁以上长长度——生长性(木)
所谓“抽条”，女孩最明显，这是木行的发展阶段。

20岁以上长宽度——延展性(金)
所谓“横起长”，大学生顶平额宽，男女皆同。这是金行的发展阶段。

30岁以上长厚度——堆垛性(土)
所谓“长结实”。这是土行的发展阶段。

（以上三项）建设阶段（建成炉膛）

以上体积成长已毕，以后再饮食，再生长积累，身体不能容纳，便赖调整平衡，以达收支相抵，因此40岁以后进行调整。

40岁以上调浓度（水分）。如不善调，常因积累过多而肥(水)。 50岁以上调温度(火候)。如不善调，常因内热过盛而燥（火）。	调整阶段(调理内容)。

调整水分的结果，出现两个不平衡——过多而肥胖，或不够而消瘦。但一般以患肥胖为主（物质积累于皮下或腹腔，脂肪过多——所谓“发体”）。

年龄增长，物质积蓄过久，化生蓄热，必作温度或火候的调整。调整火候的结果也出现两个不平衡——过盛而生炎，或不足而生寒。但一般以患炎燥为主，这是向火的发展程式。

根据经验，调整后“水火既济”的少，“水火未济”的多，而且多走肥、炎的路子，所以老年多化生炎症，血压偏高，于是导致60岁以后不断发病，而人身上五行发展结束。人生多么短暂呀！

调整很重要，但也很难。积蓄多则肥，肥则燥，燥则血压高而易中风。那么不要积蓄反好么？这是难说的。因此四五十岁以后身体的保健是很难的，而且矛盾重重。

（1）有积蓄比无积蓄好，这是事物的一面。

（2）积蓄化炎燥的为害又比无积蓄为大，这是事物的又一面。

这是事物的两重性。看来胖子中风暴死，不怪其积蓄，而怪其最后化炎，掌握甚难，这是防不胜防的。

60岁以上，以20年为期，身体的下降趋势一般都难于控制，于是脆断枯槁、崩溃、泛滥、焚灭之祸，此起彼伏，不断代生，而人便死亡。

这些过程，归纳起来就是六个字：

"长——宽——厚——肥——燥——崩"

前三字具生命力上升的积极意义，后三字具生命力下降的消极意义，而以40岁为其分界限。

——这是五行表现在人身上的阶段性。

第三，从人体的最后定型看，发展到后期，人们各具五行的一格，即五行之象各人不同(五行定型性)。

人体发展到一定时期(所谓后期是比较而言)定型，成为主导：瘦形的人属木(抽条型)，方广的人属金(延展型)，肥胖的人属水(积累型)，敦厚的人属土(实力型)，上泛红潮的人属火(炎上型)。

——这是五行表现在人身上的定型性。

上面举的是五行表现在人身上的三种显著现象。

按上面指出人在发展过程中，长、宽、厚具上升意义，肥、燥具下降意义，搞不好走向崩溃，是不是说最后定型时具金、木、土行的要好些，具水、火二行的要坏些呢？也不能这样说。都好都不好，在总体上是平等的。

总起来说：五行在人身上有三种表现形式，即三种特性（结构性、阶段性、定型性）。"五行功"是在最后一种表现形式上建立起来的。因为这一形式最为明显而固定（头二种则不明显，不固定），容易掌握而进行对应锻炼。

下面便作专门讲述。

二、五行取象炼功法

1．人体各具五行之象（最后总得定型），表现在形体上各有特点。歌曰：

"木瘦金方水主肥，土形敦厚背如龟，
上泛红潮原是火，五行取象法精微。"

2．五行之象优劣论

金——刚劲，但易脆断。
水——圆转，但易泛滥。
木——精悍，但易枯槁。
火——显赫，但易焚灭。
土——威重，但易崩溃。

3．五行取象效果预测

金行人——方形之人，骨骼宽大，有统领气魄，故显刚劲，金刚不坏，这是高标准；但不易达到，每每刚强暴折，这是金易脆断的特性使然。

水行人——水性通达，处世圆转，适应力强，又骨骼为脂水掩盖，圆鼓饱满，显得富态；但水中有火，易发潮热，转为急躁，又水易滞塞，转为粘滞，畏首畏尾，顾虑重重，有时疏导不勤，则泛滥成灾，或表现浮肿。

木行人——瘦人肉紧，筋骨清楚，具有生气，故显峥嵘，披拂正直，独立不移，显得精悍；但瘦之极则枯萎槁败，而且一定的生长期满，或给养不够，或细菌孳生，终归枯槁，这是生物的本性，不同于其它四行的。

火行人——炎上之人，红头花色，气盛而烜赫，烜赫为

贵显之象；但火盛生炎，毒盛生瘤，可以销筋烁骨，自焚其身，有时血压冲头，危机骤发，又火无久燃不熄之理，火不归源，每每好景不长。

土行人——土积为山崖城堡，则坚固隆重，形既健康，态亦伟大，敦厚之人，筋肉有力而质沉重，不愁脂水泛滥，是有威德；但形体太实，可因由外向内的压力强而机能受压，内外交战，则有崩溃之虞，稍有不慎，一败涂地。

4．五行取象的功法

（1）五行强本功——此功根据五行的优点而强其本，即金炼刚劲，水炼圆转，木炼精悍，火炼显赫，土炼威重。这是五行的主功。但这一功已失传。

（2）五行鞭后功——此功针对五行的缺点而鞭其后，即金救脆断，水救泛滥，木救枯槁，火救焚灭，土救崩溃。这是五行功的副功。这一功祖辈传给了我。

按：第一功(强本功)失传，可能是因为有“火上加油”的缺点，影响了体态的平衡。既已失传，下面介绍“鞭后功”。

三、五行鞭后功

〔宗旨〕鞭后功针对人体五行的缺点锻炼。

〔措施〕

金炼绵韧，绵韧则不脆断。
水炼通导，通导则不泛滥。
木炼稳健，稳健则不枯槁。
火炼协调，协调则不焚灭。
土炼粘着，粘着则不崩溃。

〔功法〕列表于下：

五行	主 炼	功 法	气 流	适应气质	效 能
金	绵 韧	太极抚摩 四抚一摩	吸到丹田，呼到远指	胆汁质	绵韧可耐病
水	通 导	冲脉提顿 四提一顿	吸到丹田，呼到涌泉	粘液质	通导可却病
木	稳 健	蹲马拖送 四拖四送	吸到丹田，呼到足胫	神经质	稳健可拒病
火	协 调	翻掌捧按 齐胸齐腿	吸到丹田，呼到劳功	多血质	协调可远病
土	粘 着	玉盘分合 分张合撮	吸到丹田，呼到盘心	综合质	粘着则不病

〔动作〕站马如下行之：

金——抚摩动作：

摆左脚成大马，仿太极拳起势翻掌置裆前，掌心向下。吸时，掌顺时钟方向摇转若干次，即改左弓马，手置左前方（左前右后，略似手挥琵琶），呼。还原正马。又以反时钟方向向右进行如上，如此若干来回。

水——提顿动作：

收左脚，同时作十字手，立正，分掌下按，垂手贴腿，为过门。吸时，举踵若干次，呼时，落踵于地（导水出涌泉）。若干息。

木——拖送动作：

转蹲马。吸时两手握拳前后拖送（如跳远起式）。若干次。呼时两手前方平置。若干息。

火——捧按动作：

接前，立正，翻掌下按，置腿侧。吸时捧掌上托齐胸。呼时翻掌下按齐腿。若干息。

土——分合动作：

摆开左脚，吸时分张两掌，由前上侧转大圆，到胸处作捧球状呼。若干息。

〔起收〕分别按下步骤作起结：

（1）起式——垂手立正，松静调息，摆正脚位。

（2）收式——抽手沉拳，翻掌按膝，前后摇腿，左右摇腿，龙归泉洞，收腿沉掌，举踵松身，松面去火，头部运转，纵身抖跳。

〔说明〕

（1）功法针对五行气质的不同特点建立，既取象五行，又合于心理学上的气质分类原理，这是科学的扣合，因而针对性是准确可靠的。但人是五行综合体，多难划分，因此功法宜合炼、全炼，相互促进效益，如某项缺点突出，亦可侧重选炼、多炼。

（2）五部顺序，取金、水、木、火、土，这是按西汉五行学家董仲舒"五行相生"的道理安排（金生水、水生木、木生火、火生土、土生金），然后可以生生不已。

（3）五部训练，逐步加深功夫，抗病能力也逐步提高。大病耐病，小病去病，病来拒病，平时远病，长期不病。不可轻视。

（4）"抚摩"是太极拳的缩影，是两仪阴阳相追逐戏耍的形象，凡野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步、手挥琵琶、倒卷肱，云手、高探马、双峰贯耳、下势独立，穿梭、闪通

臂 如封似闭、十字手等等，都离不开两仪的追逐戏耍形象（与八卦掌的运动都颇象双蝶的游戏）。太极拳手法都是曲线进行，不取直线，冲掌亦然，因此抚摩必以曲折绵韧为法，尽量柔远，身眼随转。又摩时可提马转身，以保脚部的绵柔，又抚摩救脆的办法，系男意味着在驯麟，女意味着在驯凤，能驯麟凤，是既能柔又能刚，故刚而不脆。

（5）提顿时热气下走，涌泉有热感。捧按的按时劳宫穴有转作凉感的效应。分合的撮手时盘心有热火燃烧，起焊补作用。又捧按平火的原则是引西江之水（捧）浇南山之火（按），先防之，后守之，邪火去而真火生。

（6）粘液质的多疑善忌、畏首畏尾、顾虑重重，这是水性的后期变化，以及阻滞的结果。水质浓缩，便作粘液状，迟滞沉重，畏缩不前。看似矛盾，实际很自然。

（7）神经质为生物所具备，水、火、金、土所无，故知识分子多带木型，木有感应的功能。

（8）土具综合气质，因土中有金，土能生木，地下有水有火之故。

（9）鞭后诸法，针对缺点，但也不忘保持优点。

金的动作“如驯麟凤，柔中有刚”。柔中既有刚，是保持了金性刚劲的优点。

水的动作“如导江河，推远注深”。推注必顺水势流行之自然，是保持了水性圆转的优点。

木的动作“如撼大树，能稳能住”。既能稳住，是保持了木性精悍的优点。

火的动作“如止焚炀，善导善守”。能导守不失，为我利用，是保持了火性显赫的优点。

土的动作“如垒大山，上泰下实”。既泰且实，是保持了土性威重的优点。

(10)五行各行都可以拆散作专练，以期深入。如冲脉提顿，气贯“三点一线”（百会——会阴——两脚之间），稳稳站立，闭目内视，思想集中，注意轴心一线，用力下贯，作不断的收提。顿时气到脚底。上动得好，下才注得好。又提顿法朋友立谈之间都可做，最为自由。此法结合天柱端庄，昂扬上领，一身通畅。贯穿到日常生活中，可以长寿。蹲马拖送也可采此法作特殊训练，尽力下马行数十下，以足麻濡为度，达到摇而不颠，抓地有力，进步更快。呼时思想上注意腿胫的摇动。捧按的按肘肩随气下沉，而且虚捧实按，以免火气上冲，成为习惯。分合，分仰合俯，且压得有力，如撮实物，运动量才大。各作拆散专炼，次数增至百数。

(11)动作的迟速，可按呼吸的长度调整，有时可以适量加减动作次数以适应呼吸的长短度。甚至可用不配呼吸的快速度作平时训练，先求动作纯熟灵敏，正式练功时才更能优美自然。

(12)冲脉提顿的“提”，与收式的“举踵松身”不同。“提”是从中部推出，“举踵松身”是从体外松动，一紧一松。对比如下：

前者——在中部，用力，目标向下。

后者——在外部，不用力，目标向外。

(13)集体锻炼，可作带动口号：

抚——摩——抚——摩……………共八息，即转垂手。

提——顿——提——顿……………共八息，即转垂手。

拖——送——拖——送……………共八息，即转垂手。

捧——按——捧——按……………共八息，即转垂手。

分——合——分——合……………共八息，即转收式。

（14）锻炼五行功到一定时间要翻出旧病，是好事，过此则病之久治不愈者今乃彻底痊愈。若听其蓄积于中，到衰老时便一发而不可收拾。

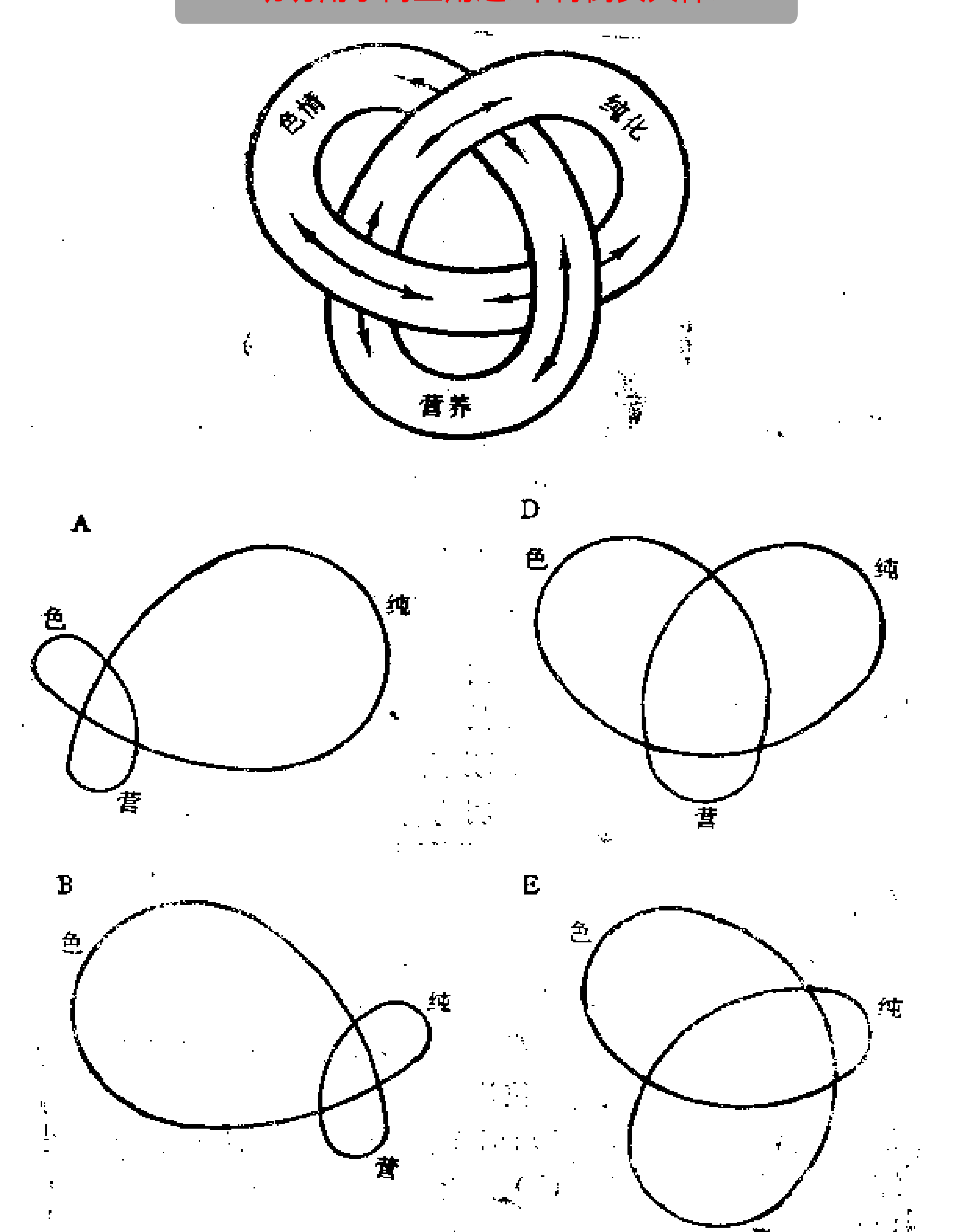
（15）五行功是脚踏实地、简单易学的功法，应专心做去，不可好高骛远，贪图玄妙；也不要追求特异功能，以免分心。更要求态度稳重，不作冒险的用气，不采过三关，运逆气的办法——这些是危险的行径。

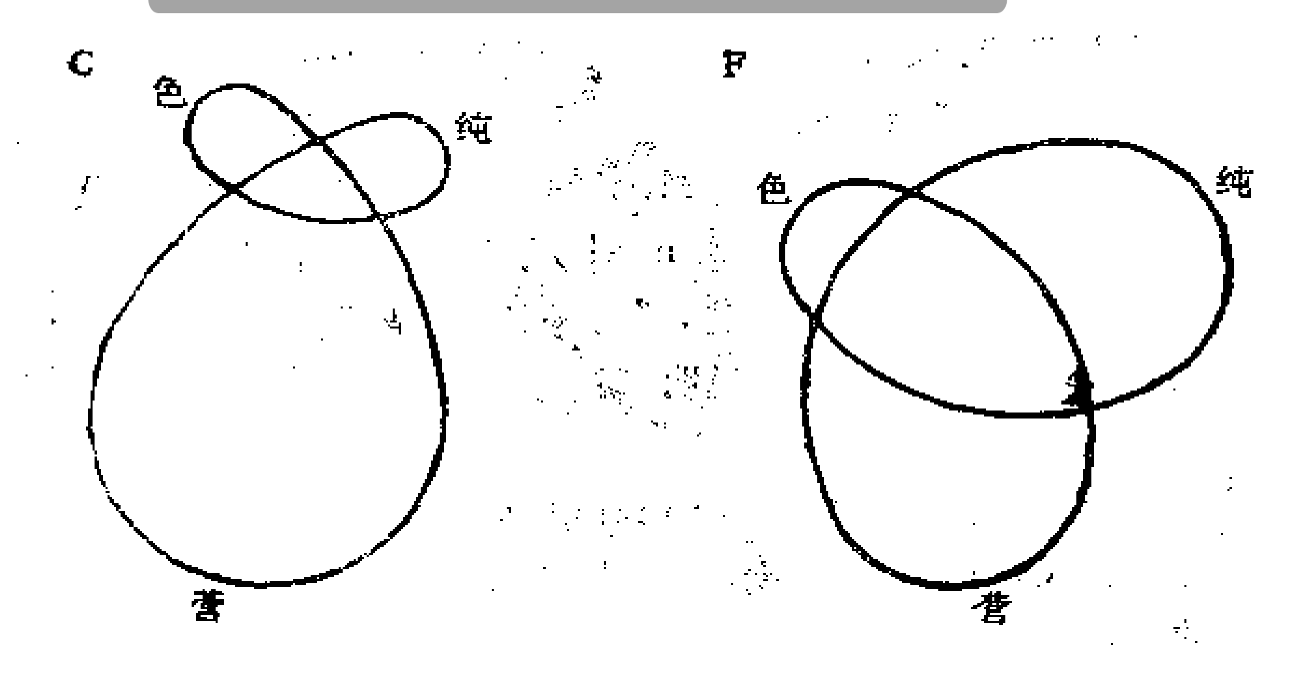
四、国外气质说的几种观点

气质是个人心身方面所养成的一种统一的行为格式或感情特征，是构成人格的主要内容。气质的分类，各学者的见解不同，现举几种常见的分类法于下：

1．克普(Kempf)氏的三分法

克氏认为人体可看出分明的若干系统：即①积极或消极作养护身体工作的消化系统、循环系统、呼吸系统、排泄系统、筋肉系统；②供给色情等作用的内分泌系统；③管理动作部位借以使全身各部调和，以期生活快乐的神经系统。如其中任缺其一，则身体的建设，经验与行为，将显著变化。克氏即根据这些特性在人身上占什么地位，而区分人格为种种，而反映出不同气质。彼认为人格为三种动流会合的源泉，即营养的（Nutritional）、色情的（Sexual）、与纯化的（Sublimational）。由于配合变化的差异，而人格与气质出现复杂的形态。如图：


色情
纯化
营养
A
色
纯
营
D
色
纯
营
B
色
纯
营
E
色
纯
营



人格与气质的正常与偏差图

上图表示均衡的常态格式，下六图表示六种由于器官或功能有缺陷而形成的不规则格式（按克氏说法）。

A＝奋勉、偏执——推理格

B＝耗损、迷乱——官能格（耗散型）

C＝丰满、饕餮——官能格（积累型）

D＝性爱、灵感——偏狂格

E＝贪婪、淫乱——淫愚格

F＝舒坦、自制——宗教格

克氏的三分法，其实中国在两千多年前早已发明。孟子便曾指出"食"与"色"为人的本性（"食、色性也"）。而"礼"是善德，更是人的本性（"人性善"）。礼与食、色是抗衡的。《孟子》书中曾用很大的篇幅列论了礼与食、礼与色孰轻孰重的问题。孟子的"食、色、礼"三性说与这里提的"营、色、纯"的三性说完全一致。所谓纯化，便是礼制化。

后世西方的骨相学家也沿用三分法，提出①以营养系统占优势者的“维生的”气质（Vital）。②以动作系统占优势者的“发动的”气质（Motive）。③以神经系统占优势者的“心智的”气质（Mental）。这与克氏的分类法同出一辙。骨相学家提的“发动”，其实就是“肉感”的近义词，就是“色情”。这说明“三分法”来源甚古，流传甚广。

2、希波克拉底(Hippocrates)氏的四分法

希氏依据血液、黄胆汁、黑胆汁或粘液在人体中占优势的情形而分人体气质为多血质（Sanguine）、胆汁质(Ch-oterlc），忧郁质(Melan-Cholic)、粘液计(Phlegmatic)四种。此种分法在心理学界有一定的势力。

以后有斯托达特(Stoddart)氏也遵循这分法。在所著《心及其错乱》（Mind and its Disorders）书中更分别表示这四种气质的感情深浅与表出快慢如下：

	浅的感情	深的感情
慢的思考与感觉	粘液质	忧郁质
快的思考与感觉	多血质	胆汁质

意谓粘液质的感情来得慢而浅，显得粘滞，忧郁质的感情虽也来得慢，但感触深沉，便显得忧心忡忡了。另外多血质与胆汁质都带爆发性的快感情，而胆汁质却比多血汁爆得更猛。这分法使评论人性更具准确性，后世一般论人的气质性多按此分法，影响甚为广泛。

3．霍拉德(Hornaday)氏的六分法

翟氏在多年研究动物中，发现六种气质，各赋一种特性：

(1)蕴怒质——对事物不愿理会，常出以暴言拒受。

(2)懦弱质——性格迟钝、懒惰。

(3)多血质——随时表现快乐而满意。

(4)神经质——多思多疑。

(5)激奋质——表现病态的冲动。

(6)争斗质——战争式的果断。

这其实也根于上面Hip氏的四性分法，而把“胆汁质”剖成“蕴怒”与“争斗”，“多血汁”析为“多血”与“激奋”。又“懦弱质”其实就是“粘液质”。此外，他用“神经质”来代换忧郁质，这倒是一个创见：因为神经质的人重视理性思维，考虑过多，不免杞人忧天，所谓多愁多忧。换一下，范围扩大了，更具备概括性。

4．华仑(Warren)氏的六分法

此分法系就希氏的四分法而加以补充与解释，列表如下：

表出的方式	感情	气质
自动的	快感的	多血质
	不快感的	胆汁质
	淡漠的	变幻质
被动的	快感的	乐观质
	不快感的	忧郁质
	淡漠的	粘液质

通过这一表的提法，那么这一个分类比上列四分法就更完善了。

人确实有这六等：

内部自发的情绪状态则有
- 助人为乐的多血质
- 敢冲敢闯的胆汁质
- 喜怒无常的变幻质

外部引起的情绪反映则有
- 抱欢迎态度的乐观质
- 抱反对态度的忧郁质
- 天垮下来随它吧的粘液质

这样看来，他所添上的“变幻质”与“乐观质”就不是多事了。乐观质是从多血质分出的，变幻质是从粘液质分出的，它们的表出方式有所不同，因而别立二目。不过分得太严密反而使运用上带来许多困难，影响到分辨上的麻烦，所以心理学家一般仍取四分法。

心理科学上的气质说（尤其四分法）用中国的五行取象说来对照，颇有相吻合之处，从前面“五行鞭后功”的功法表中可以看出。而气质特点在人体外形上的反映，则国外的气质说学者是不曾或不敢提出的，它显然没有“五行说”那样具有人体内外结合的统一观。不过各种学说也应当引起研究上的重视。仁者见仁，智者见智，应当从不同的角度去寻找真理，才能免除“敝帚自珍”的遗憾。从炼功来说，通过气质学说上的意见分歧，探寻针对人性特点而进行锻炼的方法，强化它的优势，修改它的劣势，对社会的进步和人类幸福生活的取得不更有好处吗？

第五十九章　达摩十二势禅功

第一势：韦驮献杵

架势：定心息气，并足直立，合掌如拱，心存静极。

第二势：凤凰展翅

架势：定心直立，左右横摊，掌心向下，静心调息。

第三势：撑天顶月

架势：定心直立，两掌上翻，过头撑天，掌锋相对。

第四势：摘星换斗

架势：单手高举，掌心下复，目注掌心，他掌后撑（左右换行）。

第五势：出爪亮翅（或平推摊掌）

架势：挺身怒目，摊掌前推，十指用力，握紧收回。（每息推掌一次，直立行）。

第六势：倒拖牛尾

架势：弓马直身，单手举肘，二目观拳，他掌拖尾（此势弓马行，所举的是与前足同边的手，屈肘握拳，拳心正对鼻尖，左右换行，自然调息）。

第七势：九鬼拔刀

架势：单膀用力，夹抱颈项，侧头上看，他手后置（肘绕抱后颈，扳头看后上方，另手置背后，左右换行，自然调息）。

第八势：二盘落地

架势：分爪下按，两腿缓蹲，反掌托起，如托千斤

（正马行，分爪下按时，如抓地捧物，同时缓下低马，上托时两腿还原正马，握拳收置腰侧）。

第九势：青龙摊爪

架势：单臂用力，摊掌斜出，头目随转，握拳收回（立正，摊掌向另一侧斜出，随即翻掌按地，转到正面，握拳收起，握起时不用力，与上势不同）。

（又一法：摊掌斜出后，翻覆掌横扫到另侧，握拳收回，不作按地势）。

第十势：饿虎扑食

架势：弓马俯身，十指拄地，平头昂胸，虎视耽耽（用十指拄地，以练指力。拄地时，保持弓马，即前弓马在两手之间。左右足换行）。

第十一势：掩耳打躬

架势：两手掩耳，夹抱后脑，直腿弓身，低头至腿（以掌掩耳；以指抱后脑，俯身至腿，以练腰力）。

第十二势：下膀掉尾

架势：直膝叉指，交推至地，脚根顿地，左右伸臂（叉指下推，7次到地，然后用足跟一起一落，顿地7次；再左伸臂下按，右伸臂下按各七次，共21次动作完成）。

说明：

（1）十二势禅功载于达摩《易筋经》中，功式简明，容易掌握。

（2）此功传自释门，虽系炼形，而以禅定为主。行功时，先须闭目冥心，握固神思，澄心调息，屏去纷扰。至神气凝定，然后依次如式行之，若神散意驰，便为徒劳。

（3）每一势有动有静，动势必配合用力，静式则默数30数或30息，渐增至百数（取势、换手或转折提举处为动势，形态取定以后为静式），日行3次，120日成功。气与力兼得，则可日行2次；气力能凝且坚，则日行一次。一般初行第一势可100息，其余皆30息；左右换行者，左右各30息；12势毕，重作"献杵"100息作收。每次行功约需时70分钟。

（4）此功是我国成套功式最早的一套，具内外功，动静功的综合价值，效能敏捷，有炼心、炼气、炼力、协调机能、坚强关节的作用。

（5）此套禅功仍是中国产物。诚然《易筋经》是印度人写的，但达摩不到中国也写不出来。《易筋经》是印度的养生家结合中国人民的习惯和炼功传统而写成的，所以现在印度并不存在拳术、武术或十二势功种，而中国反而大为盛行，便是证明。唐代文学家韩愈说："佛法善变"，达摩也善变，进入中国便中国化了。因此我们现在讲推揉、讲架势，应是对祖国传统文化的继承。

第六十章　彭祖闭气导引法简述

一、方法概述

下面的表便是彭祖闭气导引法的全部过程。

此法运用强力导引，对机体有破坏性的冲力（挤压力强），有支撑性的硬劲（扶持劲猛），旧的由此淘汰，新的

动作步骤	备　　注
①饱吸气	趺坐，自然盘膝，松身调息，饱吸气。
②呼半气	同时内注气（边呼边注）。
③闭　气	禀即以头俯席（双手作垫），停止呼吸（住气）。
④引气内攻	头部带动上体，顺着手垫左右擦行，十个来回为一息，每一息完，还原正身，调息后，再进行第二息。如此行四息，仍松身调息作法。

由此建立（除旧布新），力能达到内脏深部，无孔不入，是内脏疾患的克星，也可用于治疗随意机的疾患。

先辈以此法排在《新趺功》中，以松身调息开其端，以强力导引殿其后，为固本气的中枢，有促进四大气流运转的功能，较单纯行之更为周备。

二、彭祖闭气导引法不同于"乏氏动作"

1、彭祖闭气导引法，见于《彭祖传》。此传系晋葛洪所撰《神仙传》中的一传，在《太平广记》第二卷中录存。

闭气法入力深广，葛洪介绍其术，谓"有疾则闭气以攻所患"，"心存其体，头面九窍，五脏四肢，至于毛发，皆令其至。觉其气云行体中，散于鼻口中达十趾末，寻即体和"，具有通气血，排沉淀，增弹力的三大威力。

2、彭祖闭气以攻的导引法不同于现代医学上的所谓"乏氏动作"。从地上拔草、拔树根，或用力排大便时要深吸一口气，然后屏气使劲，跟着用力呼气。这动作在医学上称"乏氏动作"。血压出现大起大落的方形波变化，对心脏

威胁很大。彭祖闭气导引的动作与此不同，要严分界限，不可混为一谈。

（1）动态不同

乏氏——屏气不动，故有阻塞现象。

彭祖——导气使动，故有通导现象（所谓“攻”的作用在此）。

（2）气量不同

乏氏——屏的全气，全气（如满壶水）不能指挥战斗，只能听其在机体局部乱窜，而最捷的窜路是头部，所以气冲头脑，而不利于心脏病人。

彭祖——只住半口气（如半壶水）易于指挥，使它在相应的组织部门活动，而非乱窜。

（3）程度不同

乏氏——使的闷劲、蛮劲，在提劲的基础上还不断提劲，形态猛烈。

彭祖——使的巧劲、稳劲，在住气以后便不再提气了，有一定的稳定阶段，从容指挥战斗。

（4）线路不同

乏氏——单线提牵，气流撒布不广泛，不普遍，不全面。

彭祖——平面住气，动作方向灵活转移，导引力达得广泛，宽度铺开，可通死角旁道。

因此，彭祖闭气导引法与“乏氏动作”是两个根本不同的概念；一个是俗法，一个是功法。俗法任意使气，功法合理用气。因而它们的后果就大大不同了。

这不能说初学彭祖法的人就都一帆风顺了。既是初学，可能也有出现气道阻塞，难于应付，而漫及头脑，显得闷满

的现象，但只要稳步开端，由短而长，不使闷劲，一段时期以后，再加长气息，提高深广度，这就可保得益而免祸。驯熟以后，更可以放手行之，万无一失。

三、彭祖闭气导引法与普通内气导引法对比表

普通导引（岐黄术）	强力导引（彭祖术）
呼气为之（见《内经》）	闭气为之（见《彭祖经》）
气流顺行、直行、缓行、较深	气流横行、旁行、急行、最深
不用劲（或小用劲）	用劲（逐渐加大）
小通关，通正路	大通关，通死角
功力小，效果慢	功力大，效果快
随时可行	醉、饱、饥渴时不可行
心脏自然反搏	心脏积极反搏
导引的低级阶段，普通技术	导引的高级阶段，尖端技术
以意念导，不配动作，或随线路微微掣动	以动作导，可贯穿到一切动作中
平稳、无危险性及副作用，可放心大胆为之	剧烈，不得当时，可能导致头部充血，须试探进行，一步步巩固，不可冒进
一般可学，可保健康，但无跳跃升腾，登峰造极的效果	耐力不够，意志软弱，功力浅薄者不能学，乃上陡峰之路
急慢性病不拘，预防常见病	适于慢性病，预防重症

四、彭祖闭气导引法的锻炼效能

部　位	功　　能	防　　治　　范　　围
呼吸系统	扩大肺量 调深脉息	气管炎、咳嗽，肺气肿，哮喘，肺心病、痨症
循环系统	活泼心肌 疏通血管	心脏病、冠心病、心力衰竭、心肌梗塞、高血压
消化排泄系统	增强弹力 促进排运	胆道、尿道、膀胱、肾部的炎症、结石、瘤肿、便秘、糖尿病
神经系统	涤荡尘垢 舒活脑脊	协助洗髓气、防治神经系统疾患，及内分泌功能紊乱，整体功能失调，神经衰弱

总结三个特点：

（1）它可使脉息深长，管道通畅，机能坚韧，生机协调，力能达全身任何角落，有全面防治疾病，延缓衰老的作用。

（2）它的力量甚猛，斩关夺将，横冲直撞，有雄厚的杀伤力。所谓不破不立，它充分重视了破，它要攻破一切坚强堡垒，坚壁清野，打一场你死我活的硬仗。

（3）它的猛攻，为了开辟一幅干净的土地，重新进行建设。它敢于破又敢于立，它尽量使新的力量有生长壮大的环境，猛杀以后急需补充的清气填补了斩尽杀绝以后的空白。因此闭气以攻随之而来的是猛吸，猛吸又进一步挤压走了敌对方面的残渣。如此循环，一月一年，形势彻底改观。

五、关于彭祖法锻炼效能的讲话

彭祖闭气导引法，“简单、深入、全面”六个字可以概

括。既如此，为什么长期没有流传开呢？

（1）因为方法简单而不重视——比如有人说："你真是开玩笑么？这玩意儿可以治病"？"没学头"！

（2）因为力量深入而畏难——"气都出不匀了，闭死人哪"！"受活罪，算了，不学了"！

（3）因为医疗全面而使人不相信——"世上哪有能治百病的单方？吹牛！""门门行，样样瘟，万金油医不好重病"！

是的。方法简单，这好理解；出不匀气，也是事实；医疗全面，能治百病，是有点像吹牛，难以置信。为了说明问题，且听下文：

1．先看呼吸系统的病变

一切心脏、肺脏的疾患，都以呼吸门道疾患为诱因，鼻与口是两道门户，许多疾病由此进入。因此防治气管炎是避免诸病伴发的前提。这里且谈气管炎问题，它在呼吸系统疾病中有代表性。

（1）支气管炎或慢性气管炎的来源有四：

①病毒传染——与病人接触而感染（细菌传播）。

②理化刺激——如吸烟、大气污染（伴有毒害成分）。

③过敏反应——对粉尘、异味、气温的过敏反映。

④喉肌薄弱——喉头反射减弱，免疫防御功能退化

其中，①与②人人都要遭遇，是外在因素，不能避免，③与④是内在因素，人各不同，可以训练。尤其④的薄弱，可导致③而引起①与②，因而是主要的。

喉头反射减弱，西医说是植物性神经功能失调，即支配生机的潜在功能不健全（植物没有脑脊，但能吸收水分，吐

故纳新，这是植物的神经，人的身上也有这种潜在功能："刺激—→反射"。反射减弱，遇了刺激无力反射，好比植物遇了水分不能吸取上升，树便枯死，人便不能化痰除污，而气管炎症便出现。这说明这个潜在的喉肌反射功能很重要。

此症不除，它蔓延以后危害性很大，星星之火，可以燎原。慢性气管炎的发生，久而久之，向肺的深处发展，每造成阻塞性肺气肿，严重的影响肺心功能。

（2）对待的方法也有四：

①注意气候变化，防止感染——这是消极的。

②坚持锻炼，提高身体素质——这是积极的。

③平时采取单刀直入的方法，炼喉功，进行五种气息锻炼，坚强喉肌，抵御疾病——这是直接的。

④用强力导引发出的气体冲激波进行战斗（闭气以攻），对呼吸系统全面加压，调深脉息，扩大肺量，巩固兵营壁垒——这是彻底的。

这四种方法的配合，可以抵制上述四种得病的内外因素而避免疾病。尤其喉功与强力导引的使用，更对呼吸系统的病变有针对防治的效能。强力导引本身便具有喉功的作用，促进喉功的入力深度。

2．再看循环系统的病变

危害人类生命的元凶不是癌症而是心脏病，心脏病中最为危险的则是冠心病（冠状动脉粥样硬化性心脏病）。它表面温顺，使你忘记了它的存在，但一发作便不得了——心绞痛、心肌梗塞……顷刻致死。

开会时突然发作，倒在会议室的沙发上。

学术讲演，语惊四座，突然瘫倒在讲坛。

半夜冠心病猝发，丧生于床褥。

医学界敲响了警钟：冠心病患者的平均年龄在逐渐下降（以前是69岁，以后为50几岁，现在是40多岁）。

要对待此病，要先了解它的病因。

冠状动脉是专门营养心脏肌肉的动脉，它在人体内自成体系，由许多小动脉、微小动脉组成一个灌溉网，向心脏输送新鲜血液。如果人体血中的胆固醇、脂肪过量，造成冠状动脉的管壁硬化，心脏缺血，便形成心肌梗塞、心绞痛等重症。

对待和防制此病有下列方法：

（1）使用扩张动脉的药物，或用人工操纵使心脏跳动。

（2）冠状动脉“搭桥术”（手术）——从身体他处引出一条血管，越过已经硬化的那条血管，直接搭在供血不足的冠状动脉上。

（3）心脏起搏器或体外反搏装置——前者用于一般的心脏停搏或节律紊乱，后者用于冠心病，由电脑控制。方法是：一端套在四肢上一条可以充气的橡皮囊，一端是贴在病人左胸的皮肤电极，开启后反搏器一上一下地使气囊从躯干远端向近端充气，以扩压动脉，使血液迅速反流到靠近心脏的主动脉。这样，冠状动脉血流量增加，进而使小动脉、微小动脉这个灌溉网由封闭变为开放，从而解除了心肌缺血的危险。这是用物理操纵使心脏跳动。

（4）用气体冲激波闭气以攻；进行体内起搏的彭祖导引法，指挥半口气由体内向心脏阻塞区微量而频繁的冲击。

这四种方法各具优点。但第一种方法（扩张动脉），如

遇硬化严重，血管失去弹性时则无效。第二种方法（搭桥术），危险复杂，它要剖开胸腔，剥离心胞去拼接线路。第三种方法（体外反搏装置）则只能暂时救急，不能积极坚强心脏。而且经常出现两个问题：①它用体外机械即打气筒向心脏打气，打得通么？②血流从远到近逆流，远水能救近火么？

当然，这三种科学方法以体外反搏装置算最新最先进的安全有效技术，但与彭祖的气体冲激波从体内起搏的方法相较，则输了一筹，即彭祖闭气法解决了体外反搏装置所解决不好的问题，这两种办法比较如下：

（1）体外反搏从体外打气，依靠外力；闭气行强力导引是从内部打气，自我操纵。外力不如内力。

（2）体外反搏使血流从远到近逆流；闭气行强力导引，则就近冲击。远水不如近水。

闭气导引能打通心脏传导障碍，可预防一切脉道不通的疾病，尤其心脏与肺脏的疾病，能消除动脉粥样硬化所产生的凝块，加强冠状动脉循环功能，改善心肌的血液供应，减少或防止心绞痛的发作。

3、又看消化、排泄系统的病变

消化、排泄系统方面的病变虽多，而最严重的莫过于结石、痢疾及癌肿，便秘及糖尿病次之。治法是一个——增强脏腑器官壁肌的弹力，促进排运，万事可以解决。现只谈最危险的结石症。

胆道、尿道、膀胱、肾部及一切可以储存废物的组织器官都可结石。

病因——由于精神因素或饮食不洁及无节制而造成身体

内部新陈代谢发生紊乱，贮存在组织器官里的石灰质游离出来，积聚在胆道、尿道、膀胱、肾脏等部位，便形成结石。

结石的一般治法如下：

（1）服“排石汤”、磁化水，使自行排出或化解。

（2）较大的结石用外科手术，开刀取石。

（3）药物微型爆炸——用一种特殊带炸性的药物送入结石部位进行引炸，患者只感到轻轻一震，结石便炸成碎块自行排出。

（4）超声波疗法——无药物爆炸。结石部位插入金属杆，用高频声波对结石轰击再用吸取或抓取法将结石取出，立即恢复正常。

（5）液电冲击波疗法——病人卧在水里，用电波与声波，也属于无药物爆炸。

（6）用彭祖强力导引的闭气疗法，反复冲击，增强管道弹力，排除沉淀物。

这六种治结石病的方法也是各有优劣点的：第一种方法（服排石汤或磁化水），一厘米以下的结石可用，方便易行，但不治重症。第二种方法（外科手术）可取大结石，但对身体损害较大，而且伤害了组织，以后再度结石，再动手术，便凶多吉少了。第三和第四种方法（药物微型爆炸及超声波疗法），现在算是先进的方法，病人痛苦不大，但效果不准确，有时有副作用。第五种方法（液电冲击波疗法），则还不大普及，而且适应症不多，和价昂。第六种方法（彭祖疗法），则独具增强机体管道弹力的功能，预防的作用极大，平时借以清除沉淀物，挤出微型结石，经常行之，沉淀物不存留，小结石不致储存增大，自无结石可言。

当然，石块已大，弹力又未炼成，则也无能为力。

比较起来，在排除结石的问题上，彭祖法是有前途的。它重视预防为主，而且这种预防是以“功力”预防，不是空谈慎饮食、节情绪的渺茫预防：后者怕有沉淀，前者不怕沉淀。因为它采取的是随时挤压的功夫。功夫炼到家，管壁锻炼得充分坚韧的人，平时坚壁清野，排走隐藏的敌人，不费吹灰之力；特殊时，遇到顽强的敌人攻势，忍痛一挤，不要它缩回，大的结石也可挤出管道。

有人说：“我无结石症。”这不可能。在精密的体检中，每个人都将发现不同程度、不同大小的沉淀结块。人都吃物饮水，水中岂无沉淀物？自来水算干净的了，但你看看水壶里的水垢吧！在人身上表现出无结石症状，这是“无症状性结石”，隐患是埋藏着的。这说明平时炼好彭祖功，避免由无症状变为有症状，消除隐患，在保健上是何等急切的需要啊！

此外，闭气以攻的方法，在消化排泄系统的其它病变中，作用也都显著。譬如便秘和泻症问题：由于内气冲激波的鼓动性，促进了挤压，增强了弹力，有利于通便，便通则毒害不停留而疾患大减。已有泻症的人，则通过这一经常性的冲激锻炼，增加了肠壁的坚度和容受能力，肠肌坚强，伸缩性保持正常，正是治愈腹泻的根本方法。

4．对神经系统的作用怎样呢？

神经系统掌管发号施令，指挥作战，维持整体功能，保证生机协调。它的复杂作用，一出现了偏差和不正常，很难医治，是药物及机械所力不能到的，也没有什么手术可以轻易使用。如靠药物，只能麻痹神经，养成药瘾，顾此失彼，

反而加重病情。只有调理好生活，驱除烦恼，清心寡欲，有所寄托。对待此病，是“洗髓气”的责任范围，“翻太极爪”、“揉泥丸宫”为主法。彭祖疗法在这里居于辅助的地位。因为它对机体有全面推陈出新的作用，与“洗髓气”相呼应，壮大了“洗髓”的力量。通过涤荡积垢，松活脑脊，共同完成全面锻炼的功能。

彭祖疗法是“新跌功”中“固本气”的权威，是“洗髓气”的有力助手。

5．结论

由上看出，彭祖闭气以攻，用气体冲激波进行强力导引的防治方法是有效的。其所以有效，原于它具有三大功能：通气血，排沉淀，增弹力。那么，前面总括的六个字——简单、深入、全面，现在可以理解了：

（1）它是真理，是集中性、证验性的结论，所以“简单”。

（2）“不入虎穴，不得虎子”，它要入虎穴，擒拿虎子，所以“深入”。

（3）它横冲直撞，无孔不入，力到任何偏僻角落，所以“全面”。

尽管如此，仍然服从一个平常的规律——即以预防为主。平时不知道早为之谋，急时抱佛脚，也是困难重重的：因为锻炼抛荒，管壁已脆弱，沉淀已坚厚，气血已瘀浊，衰老现象已成，虽有华、扁，无能为力，彭祖在侧，也爱莫能助了。

第六十一章　八段锦及十二段锦

八段锦是中国第一套成套的道地功法，时间虽后于达摩十二势禅功近千年，但八段锦是原发性的，没有加进外来因素，因此它很多地方体现了民族特性。由于流传演变，蔓生了各种不同的功法形式。现推荐几种流行的套路如下：

第一套　元代冷谦的八段锦

第一段：叩齿集神——盘腿，叩齿36遍，然后两手手指交叉，抱后脑勺，轻数呼吸次数9次（即数息），不出声。

第二段：鸣天鼓——两手掩耳，手指放后脑勺，食指加中指上，轮流下弹，再两手同弹。共弹48声，如击鼓。

第三段：撼天柱——摆转头部，先看左肩后部，再看右肩后部，左右各24次。

第四段：赤龙搅水津——用舌尖舔搅口齿、牙龈、口颊，使口中饱含唾液，然后咽下，可听到“汩汩”声。行3次（可助改善牙床，促进血液循环和消化功能）。

第五段：搓手热——吸入一口气，紧憋，然后搓摩手掌极热后，再慢慢呼出气体（具彭祖闭气法的精神。搓手摆动身势可助气贯全身）。

第六段：背摩后精门——左掌摸抚左后腰至发热，再同样右手行。各24次。每摸一边完，即吸一口气入丹田，又徐徐吐出。

第七段：左右辘轳转——低头，轮流抬高左右肩（作圆圈转）各36次（这是双转辘轳法，还有一种单开辘轳法，见

下面第二套），然后两手交叉，掌心向上托起，长吸气一口或数口，再行二遍。共行9遍（转肩正反方向并行，转时的呼吸法不限定）。

第八段：攀足频——平坐伸足，以左手摩左足心，再以右手摩右足心（如感不便，以左摩右，以右摩左也可），各12次。

说明：

（1） 八段锦传者非一，这是元、明间冷谦著《修龄要旨》中所传方法，称“八段锦导引方法”，为静坐服气之法。

（2） 八段锦以盘足为主要练功形式，配合调息及深呼吸行之。

（3） 八段锦的作用，宁神志，调气脉，练肩胛腰脊，活泼全身机能，其盘足法更直接具健腿之效。

第二套　明代尚濂的八段锦

明代尚濂著有《遵生八笺》，中间也载有“八段锦”，名目与冷谦大同小异，想系摹仿之作。

尚濂的八段锦段目名称如下：

（1）叩齿集神

（2）摇天柱

（3）舌搅漱咽

（4）摩肾堂

（5）单开辘轳

（6）左右辘轳

（7）左右按顶

（8）钩攀

这与冷谦八段锦对比看来，其中没有“搓手热”，而新增“单开辘轳”。又以“左右按顶”代替“鸣天鼓”。实则“单开辘轳”就是把“双开辘轳”拆散，左右分别单行。而“按顶”法又太简单，不及“鸣天鼓”的深刻含义。“摩肾堂”则就是“摩精门”，“钩攀”也就是“攀足”。学习者，各凭兴趣体会，选而行之，未尝不可。

第三套　明以后流行的站式八段锦

第一段：提地托天理三焦——立正，调息，两臂分由两侧上举，叉指、翻掌上托，同时足跟提起，再还原落地，提托吸气，放下呼气，反复多次。

第二段：左右开弓似射雕——立正，开大马，两臂胸前交叉，先向左成拉弓手势张开，如扣弦发箭，再向右行之，反复多次。

第三段：调理脾胃单举手——立正，一手翻掌上托，一手成掌下按，各若干次。

第四段：五劳七伤向后瞧——立正，掌心贴腿，头向左转，眼看后方，再向右转看后方，交替若干次。

第五段：摇头摆尾去心火——立正，开大马，两手按大腿，虎口向身，上体及头部绕身作圆周转，再反转，若干次。

第六段：两手攀足固肾腰——立正，屈身直膝，手握足尖或足踝，再还立正，仰身两手抵腰脊，如此俯仰多次，以

腰侧，拳心向上，一拳向本方横向冲出，拳心向下，眼静视拳方；再收手冲他拳如上，反复多次。

第八段：背后七颠诸病消——立正，掌贴腿，拳踵上提，头上顶，背部收紧着力，力量发自背后，行若干次。

说明：

（1）各段可配呼吸，次数逐渐增加，适于早晨运动。

（2）这个站式八段锦，已离开了原有八段锦的特点和精神，因其采站式而配合用力，故又有“武八段”的称呼，而以元、明间冷谦等人的八段锦为“文八段”。此外世俗还不断摹仿，制作所谓“体操八段锦”，偷梁换柱，鱼目混珠，那就逐渐把这个具有历史意义的传统瑰宝庸俗化了。

（3）站式八段锦之所以能够流传数百年，说明这一功法的建制，曾在人们的健身疗法中起到过良好作用。它与原有的坐式八段锦比较，更具有锻炼强度上的伸缩性，达到老少咸宜的境界。它的全面健身的效用是不待说的。

第四套　明清时代出现的十二段锦

第一段：闭目冥心坐——盘腿闭目，竖脊去念。

第二段：叩齿，抱昆仑——叩齿36通，叉手抱后脑匀9息。

第三段：鸣天鼓（见第一套）。

第四段：撼天柱（见第一套）。

第五段：赤龙搅水津——津生后鼓漱36次，即分3次吞，要默送津液到丹田（其余参看第一套第四段）。

第六段：闭气搓手热，背摩后精门——见第一套。吸气后搓手令极热，即分别摩抚后腰两边，一面徐徐放气出鼻。

与冷谦法大同小异，但精神要领各有特点。

第七段：运火烧脐轮——闭口鼻气，运心火下烧丹田，觉似有热，仍放气从鼻出。

第八段：左右转辘轳——曲弯两肘，先以左手连肩圆转36次（再反转如数），如绞车。再换右手行（按即尚濂的“单开辘轳法”。）

第九段：两足放舒伸，叉手双虚托——足平伸，叉手反掌放头顶，着力上托，再放再托。9次。

第十段：攀足频——两手向所伸出的一脚底，同时着力扳之，低头叩如礼拜状。再换脚行之（按此法与第一套冷谦攀足法不同）。

第十一段：再吞神水——同上第五段，再行二度，即再吞6次。连前共9次吞，共鼓漱108次。如此满三度，百脉自调匀。

第十二段：发火烧身——丹田热气运至谷道，升腰间背脊，上至后颈、脑后、头顶。再从额上、两太阳、耳根前、两面颊、降至喉下，心窝、肚脐，直下丹田止（上气和下气各一息，或上气时吸，下气时呼，共一息。以头顶为上下之界）。使热气烧遍，遍身皆热，比上第七段更为周全）。

说明：

（1）此功后于八段锦，乃八段锦的变化和发展，基本精神都根据冷谦。

（2）从功法的最后目的性看，十二段锦贯穿着一个“炼火烧身”的红线，它通过一些动作生热发火，先热丹田，再热全身，因而具有炼内、健内、涤荡寒湿腐秽的积极作用。是健身术，也是导引术，力达三关七窍。

（3）此功第一、二段即冷谦法叩齿集神的拆散；第六段，则为冷谦法五、六段的综合；第七、九、十一、十二段都是冷谦法所无。

（4）八段锦及十二段锦是内功，都配动作；而吐故纳新，熊经鸟申的彭祖功及配七咽之气炼推揉拍打的达摩功则是外功，都配呼吸。可见古代坐功都配动作，外功都配呼吸。后世坐功只习静调息，外功则专事拳脚，这是偏向，降低了效果。

第六十二章　巴筋——江湖炼形术

民国初年，我在夹江小学读书，当时有巴蜀拳术大师袁述清老师到县设棚教学，我从他习技，得到了“巴筋”这套功法。后转学雅安，见城边角落早晚有人炼技，其中便有此功。以后在成都就读四川大学，校内聘有拳术专业教师喻德安老师，我向他问起“巴筋”这一功法，他说就是“江湖炼形术”，他提出的架势名称，与我所学的完全一致。丝竹异响，沧海同调，然后深信此功源远流长，在民间大具普及性。

袁老师曾介绍过这个功法的传播情况，可惜当时年幼，注意力不集中，许多细节，早就忘了。只记得，他曾估计过，此功流行民间，不下400年，原名“下里巴人炼筋术”，简称“巴筋”或“巴筋壮功”。里面融会着一些武术动作，重视手腿的提高锻炼，是学习拳技的基本功。现在看来，它与“十二势”及“八段锦”相较，确有从庙堂走向江湖的痕迹，功法形态的演化，原来也不能违背适应广大群众实际需

要这一基本原则。“巴筋”虽非佛、道术士炼气养元的正规模式，但既具江湖艺术之一格，而长期流行于民间，因此也应作为文化遗产保留，而肯定它的存在价值。因此录存在此，殿于“十二势”“八段锦”之后。

下面介绍“巴筋”的架式：

第一势：肢体舒筋

净便松身，立正调息，进行肢体舒筋。动作见“小型功法”第十八。次数：绕前向上21次，左右转及正立上撑各7次。

第二势：双叉分掌

四平马(即正马)。双掌置腰，拳心向上；成掌向前交叉伸出(手腕上下相靠)；再左右分掌向两侧抓去；握拳收回。

又法：双拳置腰，拳心向上；伸手摊掌；绕颈推掌；再左右分掌向两侧抓去；握拳收回。

第三势：扭肘鹤尾

弓马（前弓后箭）。扭肘与“十二势禅功”第六势倒拖牛尾同。只所拳的系与前足不同边的手，屈肘及拳心对鼻尖同；他掌同样拖尾后置，左右换行。

第四势：叉指反撑

弓马。两手手指交叉，向前弓式反撑（成侧面）。左右换行。

第五势：双叉分掌

弓马。同第二势，惟换正马为弓马向两侧行之。左右换行。

第六势：摔膂

弓马。法见“小型功法”三，即一手叉腰，他手握拳或散掌摔膂。左右换行。

第七势：扭身翻掌

弓马。与后足同边之手翻掌前撑，带动身肢侧扭，头随向后看，后手鹤尾或撑翻掌。左右换行。

第八势：单提

立正。斜撑摊掌：由下绕后翻前，弓腰按掌；握拳平起（拳心向上，手斜撑）；翻拳横过（拳心向下，手撑向本方位）；再翻拳收回（拳心向上，置腰侧）。左右换行。

第九势：双提

立正。双叉分掌：蹲马（马式下蹲）分掌，握拳平起，绕颈双冲，收回置腰。

又法：双冲以后再左右分掌向两侧抓去，握拳收回。

第十势：打背

正马弓身，大指掩耳，八指布头，他人敲打背部。

第十一势：碰手

立正。两手成掌，由两侧向中碰手（手掌），又向左右分手。一碰一分，着力进行，以炼掌劲。

第十二势：擒拿

正马。一手斜撑竖掌（即通过胸前向另侧推掌，掌锋向上）；经前向侧横过，再握拳（如抓物擒敌），收拳置腰。左右换行。

第十三势：韦驮劲

正马。见"小型功法"第二：即正马下腰，拱手合掌。

第十四势：金鸡立

独马（金鸡独立）。手指交叉，反撑向前；后撑鸡脚。身由横斜，渐能横平为上乘。两脚换行（初炼不稳，可以伸臂触壁稳桩）。

第十五势：肢体舒筋

同第一势。

说明：

（1）此功长手大马，开朗大方，活动量大，收效快。主要能强壮筋骨，雄厚气脉，增进韧性、耐力，乃北派功法。

（2）行此功，取自由呼吸，计分秒及次数行之。初时，第二势24次，第三势左右各5分钟，第四势各4分钟，八势24次，九势24次，十一势36次，十二势25次，十三势10分钟。行完全套，约需1小时。

第六十三章　内功四大气流图说

内功的基本导引四式（顺式、张式、分式、合式），是练习导引的基本步骤，目的在炼丹养气，不限于医疗；配合了四大气流，那就是把导引术运用于医疗方面了，好比拳击家将导引术运用于拳击之理。

疾病在身，不出四肢百骸，而气则无微不至，所以用气冲病，可补药物力量之所不到。人身有四大气流。这四大气流是什么呢？

一由气管入肺，透心脏，到血液（血缘道）。

一由喉管食道入消化系统（水谷道）。这是人人所周知的。

一由背脊下尾闾，转由腿骨至足趾，即循骨髓的这一主要神经道路（骨脊道）。

一由三焦的广大道路上大气磅礴而下，直达涌泉，这更

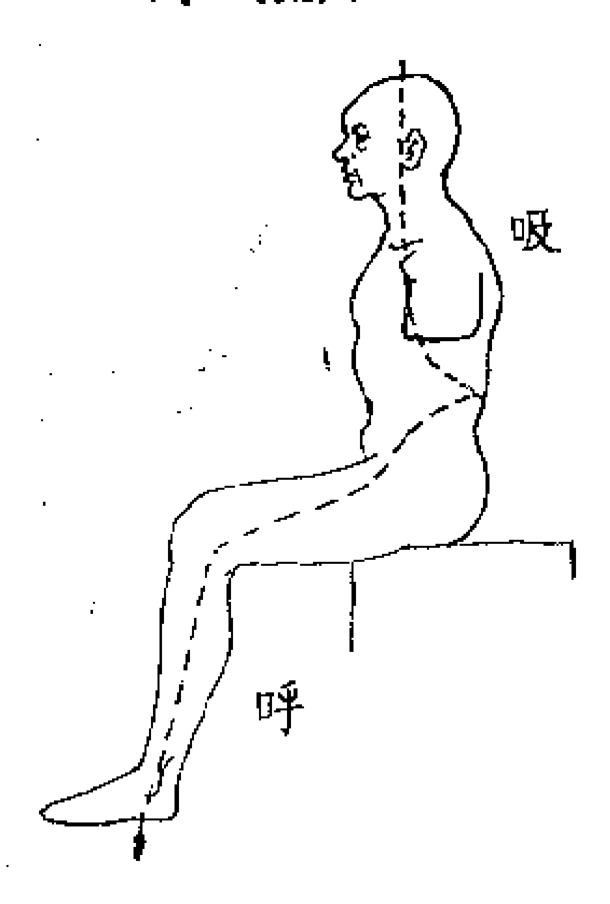
是一股充沛的气流（腔盘道）。这是人所不注意的。

有这四大气流，可以贯通周身一切部位机能。

全身呼吸是唯物的（不是意导，而是实达），因此四大气流的区别运用是科学的 。

一、降龙气——主疗肾、膀胱，平水肿脚气，腹鸣泄泻，寒湿泛滥，及其它泌尿系统疾患。它可以扶真阳，助真阴。

1．气流图



（1）泥丸气——气由头顶泥丸宫入，浑圆直下。

（2）气循腔盘道——包头腔、胸腔、腹腔、腿筒。

（3）守命门——挟命门火以逐沉寒、命门在背脊由下向上数第七椎，两肾之间——（《难经》）治水须用命门之火，故守此。

（4）下涌泉——穴在足心。水流湿，故顺势以导之。

2．说明

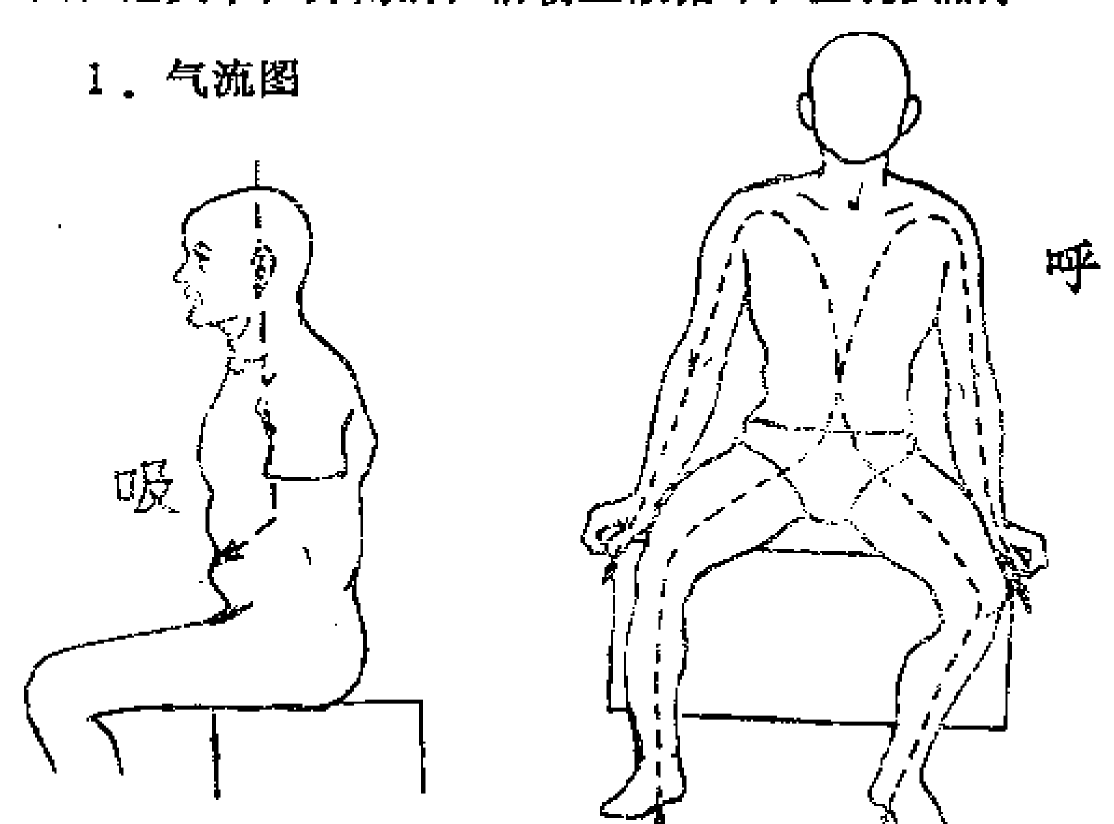
（1）肾为"作强之官"，膀胱为"州都之官"，病则不司气化，而水泛滥，腰腿痠痛"如带五千钱"。

（2）气入命门。呼出时气绕肾铺成一网，慢慢推拥向前，久之腰部热生，而气化运行。热不生则效不高（通常生热不出一周）。

（3） 气下涌泉，为龙开路，由穴道走。

二、伏虎气——主疗结核、炎症、躁烦、导心、肝、肺蕴火，通关节，开闭瘀，清畅血液循环，生乳安胎。

1．气流图



（1） 泥丸气——气由泥丸宫入，顺喉的前部下。

（2） 气循血缘道——分两道入左右肺，透心脏，沿胸腹下丹田。

（3） 守丹田——在这一基础上而行导引。治火须利用气海之波，故守此。

（4） 散四肢——顺火势散发之。

2．说明

（1） 气发自浅喉，可免过度振动心肺。每大运之后，前胸大热，故用浅喉散之。

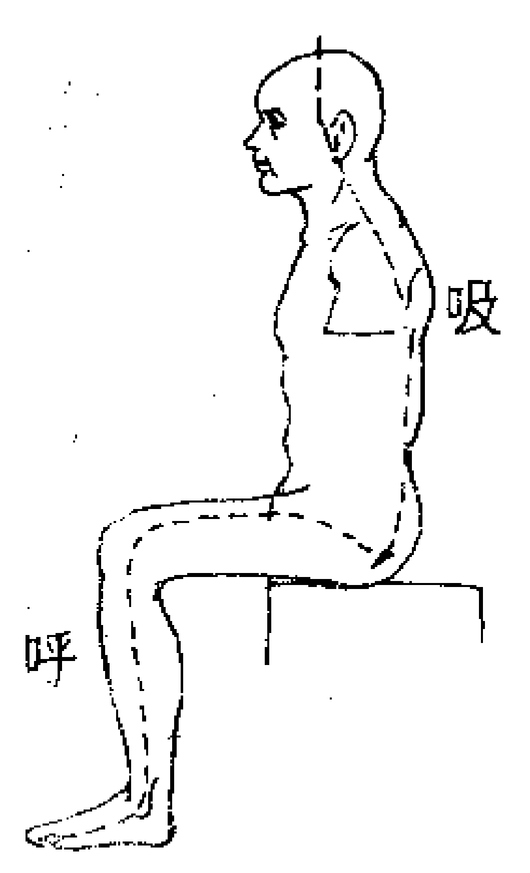
（2） 呼气时松身，导气四散，宜尽力向外宣泄。

（3）肺气不清，血液必浊，因为心室的血液靠通过肺部的换气以澄清之，肺部不健，则这一作用不能正常完成。血流污秽，腐朽蓄积，轻则外发疮疡，重则内生破败，要解决这一问题，必清血道。血道的主要机能，主要通路，为心为肝，经此然后周流全身。所以吸气时气循两肺入心脏直贯丹田，再顺其势向四面八方通散之。

三、洗髓气——主守脑松身，安心神，定魂魄，清醒神志，使身肢敏捷，神经系统永健。

1．气流图

（1）泥丸气——气由泥丸宫入，透深喉（喉部的底里），徐徐下。



（2）气循骨脊道——丹田以上沿背脊，丹田以下沿足梁。

（3）守尾闾——如配合“按浊浮清”，则“按浊”与守尾闾结合；“浮清”随体扬直，处无意识状态。清髓须顺神经系统下行之势，故守此。

（4）出足尖——足尖为骨脊尽处，呼时把气向外远引。

2．说明

（1）气发自深喉，透过喉的底部进行，把注意力向远处引泄，使前额得到休息。

（2） 吸气如小儿抽气，如闭口呵欠，阵阵深纳，引头略上，使气入脊。

（3） 气循脊部吸到尾闾，转呼循足梁下至足尖，气流活动于骨髓线上。

（4） 尽量避免头部的感觉，上宜静，下宜活，则君逸于上，臣劳于下，是为“上清”，上清则一身爽适。因此“按浊”是实，“浮清”是虚（这只是体态上的展变，不必着意为之，如着意使清气上浮，反引气充脑，弄巧反拙）。

（5） 这一气流，主在宁脑清心，如果意识到口鼻之气，则有数害，不利于洗髓：①要费心思去导气转弯下喉，多一周转，思想上增加负担。②鼻部紧张充血，易造成面部动容，气流上溢，干扰前脑。

（6） 洗髓气还有活泼骨髓，助长红血球生殖的作用，并运用脊骨油润泽神志，因而有上面所提到的各种效能。

四、固本气——主厚肠胃，健脾土，固中气，坚腹肌，交心肾，生热能，腐谷熟食，平胀满积滞，镇定中宫，保证消化系统机能固若金汤。

1．气流图

（1） 泥丸气——气由泥丸宫入，连绵如囊形下。

（2） 气循水谷道——吸时循小肠大肠曲进，同时鼓动肝肾。

（3） 守会阴——吸到会阴，即行托住。健内须借“九转”路线贯通之力，故守此。

（4） 住丹田——呼气最后住此而行烹炼(借土培土)。

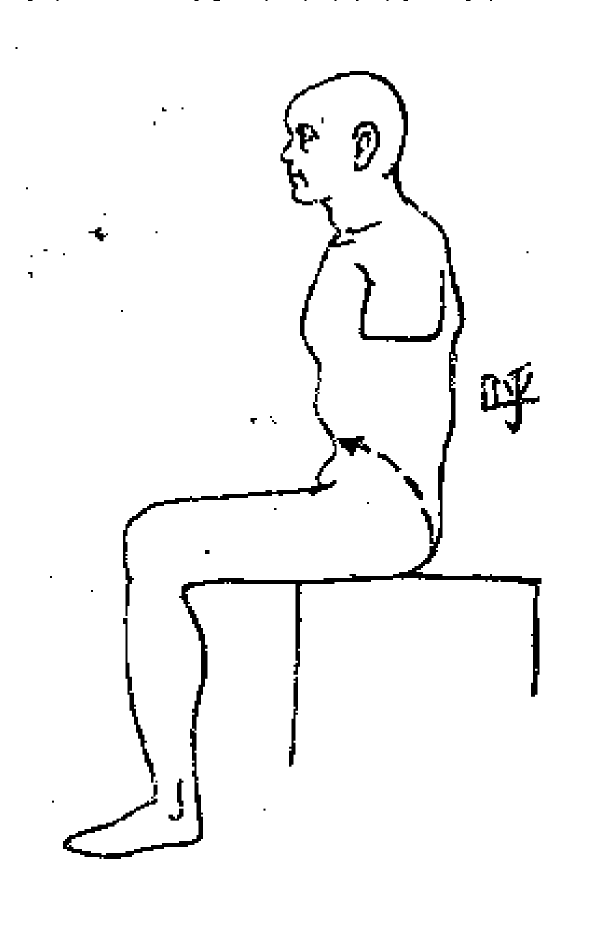
2．说明

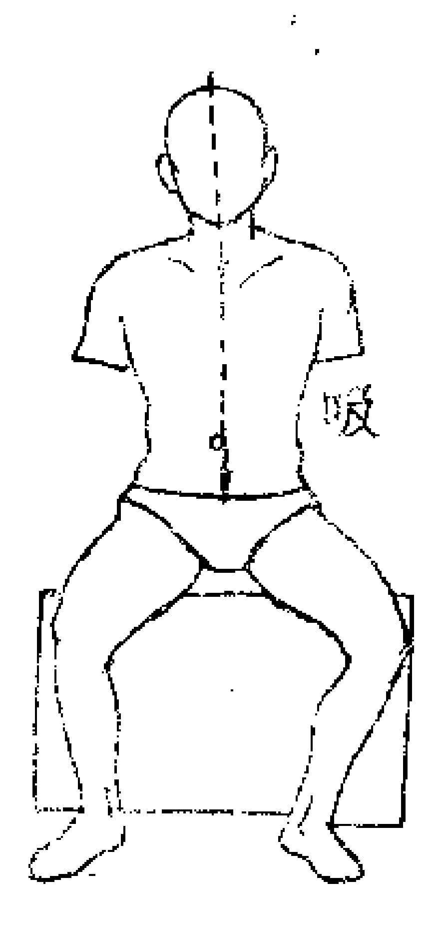
（1） 气沉丹田，却通过会阴为转折，对坚下固中颇有

意义。

（2） 行用此气，应一直保持腹壁握坚，则气流不致碎散，丹田受气自多。久之，腹壁坚实，大功告成。

（3） 上面四大气流的守法不同（降龙气守命门，伏虎气守丹田，洗髓气守尾闾，固本气则守会阴），这是“化一为四”的变化用法。详见“守法要诀”这一题目。





附：四大气流疗病原则

1．气疗在医学上属于带动疗法。

一般的疾病疗法，不外三种：

（1） 心理疗法（主观疗法）——通过病家的心理作用克服疾患，大抵由精神上的疑惧而引起的疾病宜此法。

（2） 物理疗法（客观疗法）——通过药物及机械刺激（如针灸）而治愈疾病。

（3） 带动疗法（配合疗法）——通过内外因素，即施术者与被施术者的合作而起医疗作用。

气功疗法属于第三种，缺辅导则效缓，或者无效。病人不受辅导，不能积极配合施术者而行锻炼，也是不成的。

2．全身呼吸的唯物性和神经通路的连贯性是确定气流的根据。

按科学的研究证明，五官都是皮肤发展变化而成，五官和皮 肤 都 一样的有呼吸作用。印度哲学家有一种“放光”说，认为动物，尤其人的身上，随时放出光辉，这种“光”的运动，便带同着气的运动。

足痛的感觉可以达脑，脑部的命令可以到足，这种贯通全身各部的神经通路，同样也是血流、气流的通路，所以气循血缘、腔盘、骨脊等线路是可能的。这是气功的基本依据。

3、以疗病为目的时，四大气流的路线应分明独立。

一般锻炼，都或多或少，或明或暗地配有动作，称为“导引外助法”，四大气流即寓于四线导引外助法之中，只消按照方法进行四线导引就行，以免分散对外助法的注意力，这就是所谓“有动作，守动作”的原则(见“守法要诀”题)。以疗病为重点，则四大气流可以独立使用，循行路线须区别分明；便于指导病人获得速效。这就是所谓“医疗导引守线路”的原则（见同上）。

4．四大气流对疾病战斗采取不同的方式

降龙气——克化疗法（扶命门火，以驱寒湿）。

伏虎气——分解疗法（开四方路以散炎燥）。

洗髓气——移转疗法（分天地气，以安魂魄）。

固本气——保卫疗法（炼九转丹，以镇中央）。

譬如敌人来了，或大力压服之，或分解驱散之，或使之孤立无援，自动缴械，或巩固我阵地，使敌人不敢来犯。用意是各别的，施术时宜本此精神以带动患者。

气流的运行方式再作补充解释如下：

（1）降龙气——将大气（泥丸宫入）吸到命门处，停住片刻，使气流与命门火结合，然后于呼时推拥此火气团下行出足，反复行之。

（2）伏虎气——将大气沿胸脯吸到气海，气海饱受气后，于呼时将此股气流用去推泄脏腑火毒向四肢散发，此时沉肩松肢助势，口发“嘘”声。反复行之。

（3）洗髓气——将大气引入深喉，沿脊而下；与吸气同时，手下按，身脊上扬，使气到尾闾住定后，再松肩呼气，沿足梁出趾头。反复行之。

（4）固本气——将大气经喉、心、胃、幽门、小肠、丹田、肠交、大肠、二门等九级部位。每一吸，顺部次默数九数，恰吸到会阴而停（熟炼以后这九级过程是与吸的长度恰巧相配的）。然后缓缓呼出。吸清吐清，反复行之（“九转金丹”炼法，见另题）。

5．气功与针灸用意有同有不同

针灸力量比较专注，奏效速，如诊断准确，一针而愈，这是它优于气功的地方。但针灸只有“分解”作用和“转移”作用（譬如某一部的机能呆滞，针灸可分解之；一部分机能过于兴奋而病，可于这一神经通路的它端针灸，使兴奋点转移，而病灶得到抑制。有所谓“头面合谷收，胸膛列缺

留，肚腹寻三里，腰背委中求”的口诀。言头面病，针手颈背面某穴位，因此处神经直连头面通路，针此则此处神经兴奋，相应的头面神经抑制而痛楚平稳；胸膛部病，针手腕下穴，因此处神经通路直连胸部，针此则此处神经兴奋，相应的胸部神经得到抑制，而由于紧张而造成的疾患得平；腹部疾患，针足膝某穴位，腰背病针膝弯某穴位，其理相同。胸以上神经疾患由手上取之，腰腹部即胸以下神经疾患，由足上取之：手足不怕兴奋紧张，故移转注意力于此，而疾患得到分理。都是一面分解，一面移转。而且是局部分解（分解范围小），一线移转（移转面窄）。至于四方分解，全面移转，大气克化，中心保卫，则针灸力有不够。

针灸与气功有一共通点，则是二者都不用药物，都不着重对患者组织直接的治疗，而是激发鼓动，调整机能（神经机能或生理机能），以达到治病的目的。

6．气流在施治时可以灵活截配

比如吸降龙气而呼伏虎气，吸洗髓气而呼踵息法，宜注意因人、因地、因时，斟酌病情，采取措施，不可死板。这是辩证疗法。

7．气流疗病要斟酌情况采取从标治或从本治，并因人而异。

病在某一气流的经路线上，即以某一气流冲之，这是从标治，即“经路疗法”；病原于何因，即以对应的气流冲之，这是从本治，即“原因疗法”。前者是从四种疾病的表现形象对症施治，后者必须审其原因，研究其病历家史和个人生活情况——或者是遗传的根源，或者是后天的根源：遗传根源包含先天素质，父母祖先惯发病；后无根源包含个人和家

庭职业、个人生活习惯和环境遭遇等。

疾病的发生都不是偶然的，尤其慢性病。根子深了，从标治不行，理出先天、后天的深远影响，加以克服，进一步指导其生活方式，效果才有保证。

但情况是复杂的，很多疾病在每个人的身上表现形式不同，因此不管从标治或从本治，都要照顾各人的特殊性。比如下元湿气，有表现为下肢枯萎的，有表现为腿膝肿大的，两种现象都曾有人行降龙功半月便觉热气下行出涌泉，而下肢逐渐还原。虚肿与枯竭本质无异，都为病，或表现为邪气过甚，或表现为正气不足，形式却是千差万别的。

个人的特殊性还有下列情况值得参考。比如农村工作者及经常熬夜的人所发的慢性病患多半适于降龙气，又妇女和老年所发的慢性病患，多半适于伏虎气（因其血中的蕴藏毒素较普遍）。

又脑力劳动者所发的慢性病患多半适于洗髓气，无病衰弱者多半适于固本气。

又胖者适于降龙气，瘦者适于伏虎气。

又气症降龙，血症伏虎；神耗洗髓，精耗固本。

至于一时偶发的疾病，只消服药治标，那就不在此限了。

8．气疗必须与其它保养配合进行，因为事物是相互联系着的。

气功与其它方面的配合进行，是多样的，举例如下：

自动与辅导的配合。

气流与信心的配合。

行功与保养（包括环境职业）的配合。

气流与意流的配合。

气疗与药疗及针灸按摩的配合。

导气与练拳的配合。

内功与外功的配合。

气流与外助法的配合。

这些配合措施，有的分见另题，有的就靠各人自己摸索了。

9．气功靠不断克服矛盾而达到目的的。

气功随时起调整机能的作用，缓和矛盾于无形，故无赫赫之功，而有延年之效。因此进行气疗，必须具备持久战的精神。

（1）慢性病没有一下子就完全清除的。

（2）进步中的倒退与停滞现象不足怕。普通是先慢，中退歇，后慢进，继以再退，再进，再稳。另一现象则是愈病，发病，再愈，再发，此起彼伏，不断平衡协调。

（3）练气功宜作长期的继续，适当的间歇——短停顿，长不停顿。比如说：坚持一年，二年，以至终身，这谓之长期的继续，即长不停顿；练功连续数日或数周，休整一、二日，这谓之适当的间歇，即短停顿。遇到困难，间歇再进，是战略性的，无损于持久战。

按本节提出的不断克服矛盾是“病理学”的；至于人体固有的克服矛盾能力贯穿在人的一生中，成为生命自然趋势，则是“生物学”的，见另题（《人体健康是靠不断克服矛盾而前进的》）

10．身体机能是时刻变化着的，必须治未病，治已病，治病后。

（1） 治未病——使积极的量变代替消极的量变，所以平时就应有炼功的修养和习惯。

（2） 治已病——是在质变的基础上进行反方向的量变来战胜疾患。就是一般为疗病而炼功。

（3） 治病后——是在复原的这一量变的基础上继续量变，功夫深的都可以达到积极优异的质变。就是所谓脱胎换骨。因此病后的坚持锻炼是有益的。

治未病，则不病，谓之防病；治已病，则愈病，谓之疗病；治病后，则远病，谓之免疫，防病和免疫都是长期的战斗，谓之锻炼。

第六十四章　四线保健常课

命从何来，病从何来？这是寻找健康之路的人必须首先弄清楚的问题。不解决这个问题就无从立命，无从愈病，也无从达到健康的目的。

其它的条件不说了。气是人不可须臾离的。气与人的关系，甚过水与鱼的关系。因此上面提出的问题，应从“气”上去找答案。

一、四气与四病

人受气于天（自然）。受了些什么气呢？

（1） 胎儿在母胎内吸来先天立命之气，是为“元气”。

（2） 出胎以后，冥顽无知，只吸母乳及天地的灵气以活，是为“清气”。

（3） 以后离开母怀，开始与地面阴气接触，于是体内

产生“湿气”。

（4）后渐食五谷百物，厚味辛辣，于是滋生“燥气”。

没有元气、清气，就没有命，是为“正气”；有了湿气、燥气，就要伤命，是为“邪气”。入世以后，人体邪气渐增，正气渐减，于是人遭受四方面的灾难：

（1）湿气为病——如寒湿、水肿。

（2）燥气为病——如火热、炎燥。

（3）清气不足，浊气上蒸为病——如昏蒙、抑郁。

（4）元气斫伤为病——如虚损、衰弱。

简言之：就是湿证、燥证、郁证、虚证。实际上，正是这样：

中医辨证，90%原于“湿”，如寒湿、风湿、湿热。

西医论病，90%归原于“炎”，如肝炎，肾炎、肺炎、皮炎。

郁症，是人类特有的病，因为人思想复杂，有七情捆绑。如果找佛、道、哲学家论症，则他们将把90%的病归原于“郁”。

此外，无病之病，就为多数人的隐患：看来在吃饭走路，实际则委靡不振，这恐怕在人类的疾病统计上，患这种病的又是绝大部分。如叫体育家、炼丹家来论症，那就多不及格，将把90%归原于“虚”。

人类疾病，因论症的立足点不同，而看法各异，但已看出上列四病统包人的一切疾病，不可轻视。

二、四线导引功

“新跌功”（即“四线导引功”），针对四大病原，运用四大气流，走四条导引路线，以达有病治病，无病强身的目的，作用是宏伟的：

湿证——用降龙气（第一线导引）

温裹腹 干擦足	助降龙气（第一线导引）	——平水
空腹饮 仰天嘘	助伏虎气（第二线导引）	——制火
假呵欠 真死灰	助洗髓气（第三线导引）	——御风
顶天立 束带走	助固本气（第四线导引）	——培土

八法解说如下：

火种灭则生命歇，这是"温裹腹"的根据，冷抹干擦可以生内热，驱寒湿，保持久温，这是干擦足的根据。

腰腹宜经常保持一定温暖，骤寒骤热则病。裹腰腹，则丹炉巩固，命门的火不衰，火也不致妄行（冬令及寒湿重者更宜）。

足在身肢的最远处，命门火弱，力不能达神经末梢，则寒湿凝聚。临睡热水濯足，这是暂时驱寒的一法，一般人能知能行。但不是除湿的方法。冷抹而干擦之，则自身的热能产生，由内撅泄寒湿。既驱沉寒，又除湿气。俗云"寒从脚下生"，必须健全足部防寒守卫工作，寒湿才不致泛行而累肾，然后肾无后顾之忧，而能更大发挥其职能。这是干擦或冷擦足的原理。这与一般热水烫足并不排斥，但效用不同，宜注意。

按此处的"冷抹干擦"与"干沐浴"（全身摩擦法）也有差别，力较峻，更有针对性疗效。

燥证——用伏虎气（第二线导引）

郁证——用洗髓气（第三线导引）

虚证——用固本气（第四线导引）

但“新跌功”是一套完整功法，内容丰富，掌握需时，另有专书介绍。这里指的“四线保健常课”是把“新跌功”的“四线导引”理论运用在日常生活中，使学者通过这一生活习惯，领略一点四大气流的气味，而得到一点健身的好处。因为具备这个良好的生活习惯，对以后学习“新跌功”有极大的辅助作用，因此把它作为专题介绍于此。

三、四线导引的日常炼法

由上面的叙述，得知“四线保健常课”是运用“四大气流”、“四线导引”于日常生活之中，时刻行之，即时刻都取得与炼“新跌功”有相同或近似之效，它对学习“新跌功”居于助手作用。共八法：

空腹饮白开水，治一切由虚火引起的病，促进新陈代谢，清除废物，西医最重此法。

仰天而嘘，可松热结，尤其劳累喘急之后，可免伏热郁聚。《庄子》载古之高人南郭子綦“隐几而卧，仰天而嘘”，妙用甚大。

假呵欠可引起真呵欠。呵欠则呼吸都在深喉，与嘘气发自浅喉不同，一试便知。呵欠舒松精神，有时伴泪，即天然的洗髓作用。

“要想功练成，除非装死人”；“灭却心头火，才能成正果”；语虽俚浅，能之者少。但能者必验。死灰虽可复燃，犹如玉藏于璞，处天地未分前的浑沌状态，则可燃而

不燃。

作到“真死灰”较难，但心情有所寄托，也近于死灰的境界——这方面有所寄托，必然那方面有所遗忘。安期生“寻聊筏”努力寻求寄托，便是“真死灰”的积极运用。

安期生，古之方外术士，葛洪《抱朴子》谓当时（晋代）尚有人见之，计已在世千年，世传其有长生之术。安期生认为人应生活得有趣，有趣便有生机，无趣则生机即断，逐渐走向死亡。有聊便有趣，无聊便无趣，怎样才有聊有趣呢？①远心冲——向一个遥远的目的地赶去或赶回，使人忙，不同于在室内打旋旋数小时（把身体置于远地）。②万簌观——游山玩水，或娱乐场所看稀奇（把身体置于趣境）。③外事寄——找一些事务或工作来混（把身体置于工作）。其目的在把思想从身内向外拉出，由内向转为外向。变无聊为有聊；另一方面便把一些纠缠事丢开了，心情也入于死灰的境界。

宋朝秦观在河南汝阳患病，久治不愈，病卧在床，后得王维山水画《辋川图》，甚喜，每日把玩，神游于画中，仿佛已离开病榻，进入山清水秀的“辋川别墅”，呼吸着那山谷中清新的空气，聆听着森林深处的阵阵鸟语。面对幽静宜人的大自然美景，感到周身充满活力。经过几天画中游览，病痊愈了。

“神游”尚且得益不少，况真正的山林游观，其良效可知。

康德说：“床是病窝”，此言不假。但能神游，也可挽救几分。因为它是“寻聊”的措施，强变病窝为乐窝，虽然不算强身愈病的积极办法，但作为脱离病榻的过渡措施，也

有好处。由此可以悟出一些道理，不少坐茶铺的人也能高寿，看来动得少，但另一方面有所补救，“古今多少事，都付笑谈中”，他们知道寻聊呢！

所谓“御风”者，因为脑不宁静，就不免思路横行，夜不能寐，失眠怔忡，魂不守舍，如风之流行，不得控制而泛走。中医称眩晕病属肝，肝主风木，遇火则蔓延而不可遏止。能御风，则思路为我所控制，而不散乱横决，而后可以安精神，定魂魄。

“顶天立”就是直脊，正天柱，为气功成败的关键。炼丹田气必须直脊（炼肺气则张大两肩），因为直脊则通入丹田的道路才不受阻。无论行，站、坐、卧，都以直脊为原则，以炼活这流通的气。“顶天立”就根据此义，有展脊、端腰，正屋梁的功效，每日每时可行。

“束带走”，宜挺胸扬头，摆手健步。何以要束带？这是强调拉紧腹肌的意义。

总起来说：平水、制火、御风、培土，作为常课行之，时刻不忘，可以益寿。此乃运用四大气流，贯穿四线导引于日常生活之中，是内功外助保健法。有此基础，则学“新跌功”就方向明确了。

第六十五章　快速式内气推擦法

快速式内气推擦法，是为了促进内气锻炼而进行的外围战术，是彭祖闭气导引和达摩推揉内膜二法的结合，从外部施加压力，使气体冲激波更自由更强烈的冲向内部，入力深广，奏效敏捷，连行两三遍，只需五分钟，行后一身松快，

睡前行之尤妙。分述如下：

一、内容

包括绷、挤、扭、抖四个入力动作，都是用外力引起内压作用：

（1） 绷—绷展（向外绷），使机能宽而不促（达到舒展）。

（2） 挤—挤擦（向内挤），使机能紧而不散（达到深入）。

（3） 扭—扭拗（曲折扭），使机能韧而不僵（达到绵韧）。

（4） 抖—抖擞（顺直抖），使机能通而不阻（达到通导）。

把这四个入力状态贯穿在闭气或半闭气动作中，有降龙、伏虎、洗髓、固本的进一步积极效益。

二、方法

只要具备了上述内容，即有内气推擦的效益，因此方法可贯穿在一切功法动作的中间。这里提出一组更有针对性的功式为例，可试一试便知。这方法便是：

"伸筋劲＋盥胸术＋上体环摇＋横直抖动"

伸筋劲主炼绷劲，盥胸术主炼挤劲，上体环摇主炼扭劲，横直抖动主炼抖劲。前二式已载小型功法中，第三式见下章"论持续摇动"，此处补介绍两种抖动：

横抖动——展手抖动。

直抖动——直立抖动。

开马，两手顺肩平横成掌，向左右振抖旁冲，上体助劲，小抖与大抖配换，掌心向上向下配换，抖二百次，即以掌按腿，蹲起数下，再直立抖动作结，直立抖动是直立垂手进行抖跳，不但抖，而且跳，更助松动之势。

三、目的

通过内气推擦，快速锻炼筋、骨、皮、肉、膜。

四、作用

（1） 消极方面——排除废物，推陈出新。犹如打扫房屋，清洗家具什物，防避生虫霉变、腐朽坍塌。

（2） 积极方面——彻底巩固五部，使之坚实，犹如对房舍的维修和加固工作。

（3） 特殊方面——打通和活跃机能，深入夹缝及一般锻炼所不能达到的部位。犹如对房屋进行通风导淤的设备，避免后患。

美国科学家富兰克林有一句名言："时间就是金钱"。从节约时间上看问题，快速式的功法还具有更深刻的含义呢！

第六十六章　论持续摇动

一、"摇动"的定义

这里的所谓"摇动"，是身体作各种形式、各种方位的规律性持续运动，是自觉的、自动的运动，不是被动的运动。

被动的运动有两种：一种是在"自发动功"发功之后不自觉作各种运动，甚至是平时自己做不到的或未曾学过的运动势态，这有强身愈病的作用；一种是无意识的摇晃或抽搐，则是机能失调的象征，是坏现象，所谓"人摇不寿"。这二者不属于本文所论的范围。

二、持续摇动的作用

自觉的或自动的持续摇动身肢，有调理机能，流通气血，整理各部，运转功能的作用，使在轻便有序的持续同拍的动作中，促进生机的永动不息，发挥钟摆的导动功能。

只凭意识带动气血运行，可靠度不大，进程缓慢而有局限性；用动作带动则具体而切实，可靠度得以保证。而摇动的自然韵律，又有寄托思想的作用，达到外动内静，这是自然的效益。

有序的摇动在一定训练以后，可以产生惯性摇动。惯性摇动的持续，就意味着生机的持续，活力的持续，机能抗病活动的持续，修复病损能力的持续。没有持续的内力活动，炼功将成为徒劳，上丹将成枯坐。当然这工作要苦些，但激发兴趣以后，必然变苦为乐。

三、摇动的方法

（1）左右摆动——或站或坐或盘膝，随意或随功式向左右自然摇动上体。

（2）前后摆动——身体前后摇动，或配合腹部反向拖送。

（3）交错摆动——臀部用力左右交替摇摆。

（4）升降摆动——颈脊随呼吸升降，吸时昂扬，呼时下沉。

（5）开合摆动——尾脊随呼吸开合，吸时外张，呼时内收。

（6）双环摆动——两手互握成连锁式环摇。

（7）扭体摆动｛偏扭摆——侧身，手作前后太极式摆动扭擦。正扭摆——正身，如上摆动扭擦。

（8）尾脊摆功——作“鳌鱼摆尾”式摇动。

（9）俯身摆动——俯身或伏倚座垫作扇状擦走。

（10）悬体摆动——头身向上提揭，使脊部悬垂，不拘方位摆动。

这些方法，以面授为宜。但现在也可以从字面上约略领会其作法，不规范地用下去，也可以受益无穷。

此外，“新跌功”配合功式所采用的“龙摆尾运动”，是以脊柱为中心的“持续摇动”。了解“龙摆尾”运动的作用，有助于对“持续摇动”的功理功法的进一步理解。

四、龙摆尾运动

“龙摆尾运动”以脊柱为中心，进行持续摇动，它可以辅助功法，促进脊柱发挥潜能。它的一般作用有三：

1．加强血液输送——脊柱有造血的功能，通过“龙摆尾运动”，可以提高造血质量，促进全身营养，保证津液充实（精足），增进机体给养能力。

2．调济神经传导——脊柱有感应的功能，（它与脑相承，构成高级动物中枢神经系统），通过“龙摆尾运动”对脑脊神经起到自我按摩作用，从积极方面调理了神经，保证神智的清新（神清），增进机体的指挥能力。

3．提高运动力量——脊柱有支撑的功能，通过“龙摆尾运动”，促进体态稳定平衡，腰脊四肢运转灵活，机能管道稳固坚韧，保证气脉通畅（气旺），增进机体的承担能力。

由此可见，“龙摆尾运动”有助于加强内三宝（精、气、神）的活力，对人体功能的全面改造，具有重要的作用。

这里还要特别强调“调济神经传导”这一个项目。调济神经传导主要在保障自动神经系统的生命力。它的微妙理论，可从下面体会。

五、自动神经系统的锻炼

人体除管思维活动、管高级知觉的高脑神经外，还有遍布全身，支持全身各种机能活动而不为人所自觉的神经，称为“自动神经”或“自主神经”。

自动神经系统由脑以达尾闾，分成三段，各有不同的工作：

（1）脑部自动神经系统的功能，在积聚营养，促进消化吸收，对食物产生愉快的感觉，以达到保存个体的目的。

（2）尾闾部（或尾椎部）自动神经系统的功能，在激动合宜快意的两性活动，以达到繁殖种族的目的。

（3）交感部（或胸腰部）自动神经系统的功能，与上面两者相抵逆，在特殊情况、防护非常时，全部能力受其提调，表现为忿怒与恐惧的情绪，食色的冲动立即停止，以达到紧急应变的目的。

归纳起来：

（1）发源于脑尾部的自动神经系统表现为“兴奋”的情绪，从“直接”方面保存个体及种族的生命。

（2）发源于交感部的自动神经系统表现为“抵逆”的情绪，从“间接”方面保存个体及种族的生命。

二者情绪性质不同，功劳则完全一致，对人类的生存发

展，具有极重要的生物作用，必须加强锻炼。它们的部位既在脊部，那末重视"龙摆尾运动"或持续摇动，以便保持它的活力和生命力，是有针对性意义的。

第六十七章　外气传导疗法的历史探索

一、"动物通磁术"的兴起

医学上的心理疗病法，当远溯17世纪的"动物通磁术"（Animal magnetism）与"人格疗养法"（Personal power of healing）。由这两个方法的观察，引出了"暗示"及"催眠"这一具有权威的心疗名词。

通磁术可以影响人体，且用作治疗目的。17世纪的学者认为各病都源于"生命流体"（Vital fluid）离开器官，或宇宙磁性流体（Universal magnetic fluid）的失凋，可由收回或调整这重要流体或磁性势力而得救，"通磁术"即具有此威力。此流体布在人身，可为他人的意志所改变，而治疗因此有效。

人体可互通磁性。有一种抚摩法（Stroking），即用医生的手触疗病。1778年麦士麦尔（Mesmer）曾在巴黎开一所"临诊教授班"，用动物通磁术处理各病：病者围坐在一木桶周围，桶内盛各类化学物质，桶周伸出许多铁杆，用以触病体受患的部位，室内黑暗而有音乐。麦氏着紫丁香色袍服出现，逐次以手或杖触各病者（见Janet：《Psycho—logical Healing》，1925年英译本）。自此"动物通磁术"大获风行半个世纪之久。"通磁学社"在巴黎及各地发现，许多日报也努力从事于登载此种资料，并有大量书物出版。

二、"催眠术"与"暗示学派"应运而生

通磁学者在其观察中发现的事实，实际当包含各种为后日催眠学家所采取的理论和方法：如依照通磁学者的意志而产生或移去麻醉、麻痹、幻象及梦游，并引出所谓"后催眠暗示"，即在某预定时间完成一种动作为"通磁术师"于"通磁"状态中所令作者。此种疗法对神经系统疾病疗效尤著。因心志薄弱者受暗示性更大，易入于催眠状态。

19世纪末期法国查尔可特（Charcot）氏观察研究的结果，扩大了上述境界，认为催眠术可纯由物理工具产生，包含三阶段：①感觉迟钝（Lethargy）；②身体僵厥(Catalepsy）；③心灵离散（Somnambulism）。每阶段的表现与停止，有一定的物理程序。身体僵厥由于勉强张开病人的眼睛，"离魂"由于摩擦头部。其实这些有效的动力，既非磁性，也非物理程序，而由于施术者的言词与患者的希望。这些方法措施，中国民间巫师也有相类似的功能现象。

这是催眠状态，也就是进一步的暗示效能。因此可以得出结论："任何人都有受暗示性。"就一人而暗示之，使趋于更易感受暗示时，即成催眠状态（见Milne Bramwell,《Hypnotism, its history, practise and theory》，1913）

催眠及暗示学者的见地，其实就是通磁学方法的延伸，可统括其特点而称为"暗示学派"（Suggestionist school）。

三、"说服学派"

与"暗示学派"甚相密接的有"说服学派"（Persua

sionist School)。此派认为疗病的某种效果的产生，依靠一串的逻辑推论，而与暗示法显然不同。他们不否认暗示的作用，但认为暗示法害大于利，以为许多神经系疾病之所以产生，便由于患者的妄信（受暗示或自暗示），虽然可以由“他暗示”对待“自暗示”而得解救，但未必不可以再受反面暗示而致病因素又死灰复燃？因此此派认为暗示法的普遍运用是危险的，将使人们入于轻信（自我欺骗），而不能彻底解除疾病。针对的方法便是说理。

“说服学派”不要求病人盲目的信从，但使之了解其错误的思维方法，及实际本无而为暗示所引起的疾病的形态，而与以必需的工具使改正其错误结果。因此说服学派采用的概念几乎全为理智主义的。

说服学派把愈病的动力归诸推理，使病人增强信心。其方法有效是无疑的。但病人之所以能够被强使信从，这个推动之力，仍必通过医生人格的潜力而后完成，也没有完全离开暗示作用。不过此处的暗示的活动借助于病人的理解（以代替仅仅心理上信从的堆砌，而无联络及逻辑的扶助），因此说服法可称比简单暗示法更为完整，此则其较高之处。

四、“暗示派”与“说服派”的对比观

“暗示是一种传递的历程，由于社会断言的乏理性的信从”（这一定义的提出者Mc Dougll氏，见所著《Social Psychology》12版，伦敦，1917），而牵涉人与人间的盲目信从，是一种浮动思考（Complex thinking），与理性思考（Rational thinking）相反对。暗示法的疗病目的，即在利用病人的这一弱点，灌输病人心中某项信心，

坚信其病患将去。一般心理错乱的疾病，乃病人深信不疑的结果，这根信念的链条纠缠而冗长，发展到最后(末二节)，即相信其病将表现，而病状便产生了。例如手臂麻痹，可能是心理因素的长链的最后结果，现在暗示的目的，即在灌入相反信念，以破坏其原存者。如果这一历程成功，则此链就在末两节折断而病不现了。暗示的能奏效，由其有阻止矛盾观念及趋势的能力，与得病时的来脉紧紧相扣。

暗示牵涉二人之间的信念的传递，在医疗中则牵涉的是医生与病人，而主要依靠情绪因子的推动。

说服学派不靠人与人之间的直接关系为动力，其疗病效果系由一串的逻辑推理产生，而显然有别于暗示法。暗示依于盲目的信赖（浮动思考）；而说服诉诸清楚的推理（理性思考），每一步都为前一步的逻辑连续，情绪因子暂时无所作用，而结论又必然继于前提（符合于“三段论法”的规律：大前题——小前题——结论）。在治疗上，说服学派所依据的程序，其最后同于暗示，也在灌输病人心中以相反的信念，以破坏其原有者。如上举手臂麻痹之例，如此情形为说服论者处理，也在破坏手臂麻痹的信念，而代之以能正常动作的信念。但手段不同，此信心的达到，不为情绪历程的效力，而为一串推理的逻辑效果——如向病人指出他的手的全部组织健康，无一点必要的符号表现缺点，而手臂的筋肉实能工作……。如此前提，则继以手臂并不麻痹的结论，是必然的推论。

说服法与暗示法是有差别的。

理性思考引入知识，而暗示学派仅领导到基于不稳定的“信念”。

但“信念”有时是难于击破的顽固势力。以弱性的逻辑抵拒创造性的情绪系统，是一件繁难的事。说服派要达到治疗的目的，仍然必赖于医生的推理与病人的接受之间产生感情的要素，即赖于人与人间的有利的影响，这又牵涉到“暗示”的范畴了。效用的产生原不是孤立的。

说服派的创始人德杰仑(Dejerine)氏便不曾排斥“感情因子”的利用。他认为说服法的收效至少牵涉三历程：

第一，对病人解释其情况的性质，是“推理历程”(Reasoning process)。

第二，因其效果依靠于人与人间的有利的影响，即依于二人中的情绪关系，应属狭义的“暗示”。

第三，利用病人人格的各要素作为达到疗病的目的的武器，即利用病人渴望复原达成正常人格的生物感情，因此同于一般的“浮动思考”。

由此可见说服法的具体应用是牵涉广泛的，单独使用，效果有时而穷。在这一难题下自然又引出了第三种方法——分析法。

五、分析法在三大心疗原理中的特色

心疗术有三大原理，即暗示(Suggestion)，说服(Persuasion)与分析(Analysis)。各派各持一说。但在实用上各人并不限于一原则，如说服派离不了暗示便是证明。

暗示与说服法的主要目标，只集注于病患，只求除去此病患，或暗示其病患已去，或说服其理性信从，而不问及病

患产生的因素，不从产生病患的基础下手以作根本破除的工作，医疗是不彻底的。分析法异于其它二法：由于其目的在病状的起因，以除去或安排这诸因素作为愈病的方法，因此它走了与上二法不同的途径。

分析法的具体介绍是繁琐工作，这里只能暂作一些特点理解。

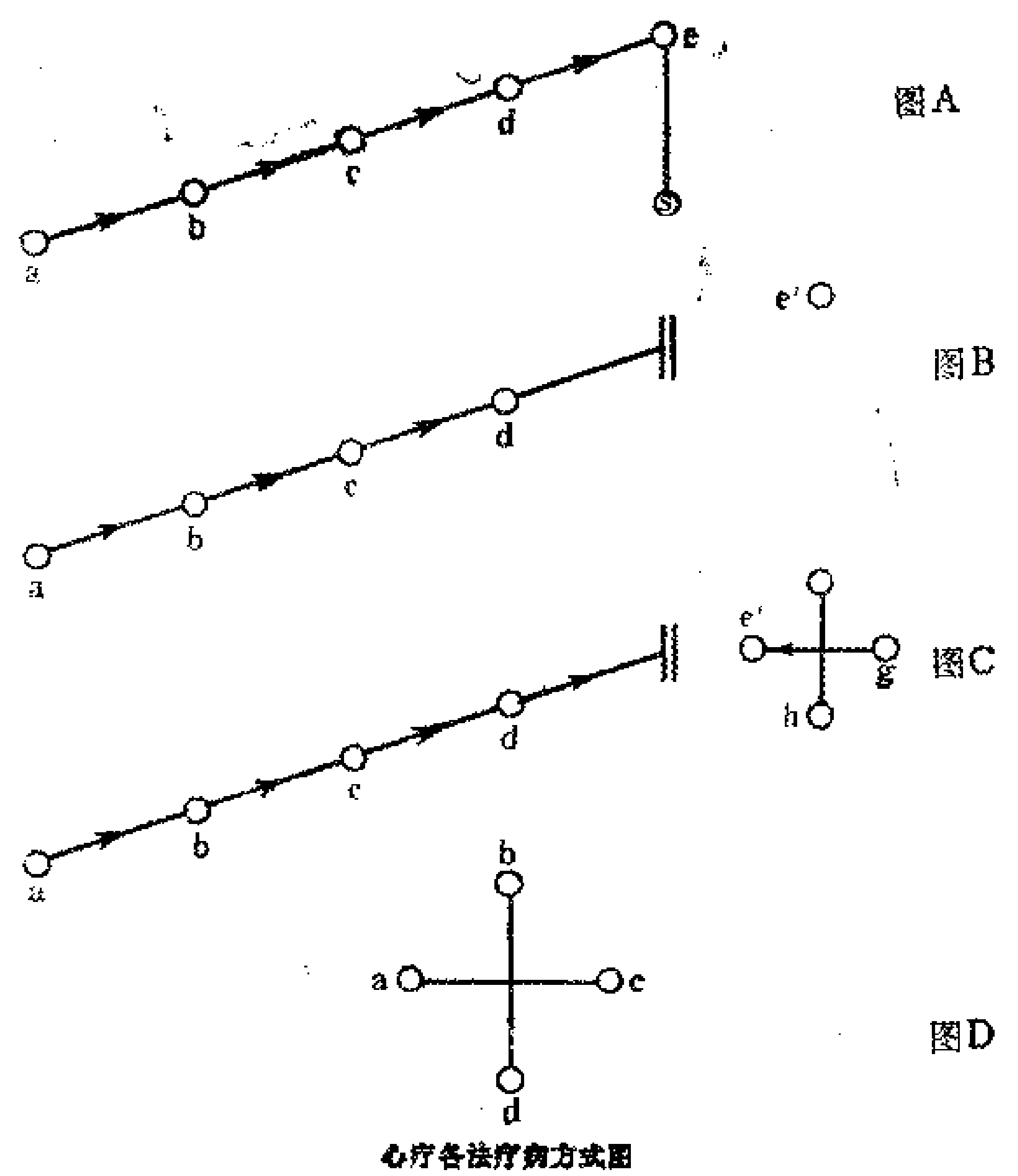
哈尔（Hall）氏曾制一图，分别显示三法治疗上的特征，图形如下：

图A代表某病的一串因素，a、b、c、d、e、为因子，s为其交相作用产生的病。许多精神、神经病的末二段(e)即信念某病到临，因此病患便产生了。

如果这一情况为暗示法处理，那它的注意力就集中在末二环，努力破坏之，代以反对信念(e′)。如其成功，则病消去，因为病的直接因子被折断了。但其它因子a、b、c、d仍留原处，如图B。因此易于恢复病原，或发展为另一相似疾病。这是被临床经验所确证了的。

其次，如果为纯说服派处理，则有一颇为相同的情形表现，目的同为破坏"e"而代之以新信念。但此地不是借助于情绪因子去灌植信念，而由聚集一串思想，借其本身逻辑势力导入信心，这一情形以图C表之：f、g、h指一串问题的思考，由判断而相信其病患已不存在，病也因而消去。其原始原因也没有触到。这两种方法处理问题的类似性常不为纯说服论者所承认。当然，也应知道，说服法高于暗示法在于它破除病患有整个理性的历程，比仅仅灌输信念而无根据或基础者为稳固。

最后，如此病为分析法处理，注意不在最后，而在因素



心疗各法疗病方式图

（见B. Hall,《Psychopathology》）

的全环，破坏或安排这一链条，使不再有原来的效力，病之去，是因全链因子根本解除。如图D，a、b、c' d 重新排列，不再致e或s。中国"杯弓蛇影"的故事最足以说明问题。由于壁上的弓影倒映杯中，使醉客误为毒酒，一病不

起，一切医疗措施都无效。主人乐广听到消息，心中明白，请此客到舍再叙，谓有妙药医治，仍坐东阁，筛酒款待，有意再现杯中弓影，客大惊失色。乐广指弓相告，恍然大悟，病也豁然而愈。弓影是思想疙瘩，是得病因素。不接触因素，疗治是不彻底的。乐广先生从病因下手，便显然运用了分析法，用直观法代替了因素分析。

自然的结论，分析法显然高于它法而可以压倒其它。但实际上大量的情形可用暗示或说服处治更迅速而便利。某些疾病如麻痹、瘖哑，能用暗示或说服容易而迅速收效，如果只以分析法处理，将牵连一长而复杂的程序。而且分析法的因素排列，其最后仍必以病人的情绪接受为归，否则尽管根源清楚，也将无能为力。可见实用心疗学须牵连一混合的原则，如暗示即无所不在。无论何处，但得有医生、病人，即明明有它的活动，想作到较好收获，那么这个活动就应该正确评价和考虑应用。医生的工作在疗病，就应准备应用放在身边的任一与每一利器，不可受拘于成见。故步自封或安于现

明，心灵轻松了，信心建立了，但疤痕则已成为痼疾。

（3）久病的结果，即使没有生理上的变态，但精神上的创伤使患者憔悴下来，造成不可救药的痛苦。

怎么办？病因查出了不等于问题解决了。这些重大问题，却为过去心疗法的大师们所不注意的，问题一直搁置了一二百年。

面临心疗法的危机，气功界人士毅然承担了这个任务，试图作一些必要的对策，可惜效果不很理想。

有的在走回头路，醉心于几百年前走过的陈迹，作历史的奴隶。

有的闯入迷宫，趁过渡时期方向盘失灵，大搞神秘主义或趣味主义，作魔术之类的玩艺表演。

有的搬弄术语，排列捕风捉影的“科学数据”，实际又不能公开验证，以此迷惑部分知识分子。

摆在人们面前的问题复杂了，真是千头万绪，无所适从，使许多向往此道的人歧路徘徊，望而却步。其实这问题是好解决的——以功带气，以气助功，两厢结合，排疤痕，解瘀结的效果不就到手了吗？

病由精神的反常而得，药物的疗效是有限的，心疗配合气疗，走创新的道路，这是一个新的试探——从气功的角度看，则是一个古老的方法。下面介绍这一方法。

七、外气传导疗法的新阶段——分解法

分解法是“分析”与“化解”的结合。它配合气功动作，引发患者的内在潜力，对病体机能进行冲激调整，从而达到上举前因后果的严峻问题的彻底解决。它利用前人的经

验，作科学的权衡，变疗效的不稳定为稳定，使外气传导疗法走上科学途径，它担负的历史使命是艰巨的。

分解法重视“化解”的步骤，通过气流传导，冲击旧痕。它对得病因素的提出与病原焦点的破坏、安排，不仅凭仗于病人意识上的信服与接受，而更依赖于功法的带动，这才避免了形而上学所犯的错误——它的效能的获得，是遵循了科学途径的结果。

分解法虽也同上述其它诸种方法（暗示法、说服法、分析法）一样不可能避免地要以他暗示和自我暗示的结合为医疗手段，但它不以此为唯一的最后的手段。他暗示与自暗示的疗法多数情况下后果不良，远效更差，有时因失望而病情增剧，因失望而导致入魔。如泛用之，是建立在沙滩上的楼阁，将不能经受历史无情的考验。分解法不这样做，它重视具体的程序操纵：

通过对病人呼吸方法的训练，使力量深入因素群、病灶区。

通过按抚操作，警醒伤疤，引出暗藏的毒害。

通过推排处理，有的放矢地进行围歼，作除旧布新的功能部署。

情况分解之后，得病的因素被撤除，病患的原始形态不见了。与上面哈氏的图形对照，可得出下面的示意图：

分解法牵涉面广泛，条件要求严格，技术的掌握也费功夫，无法作书面表达。下面只能提出一些原则和方法。

1．分解法的原则：

（1）通磁术、暗示法、说服法、分析法的有用部分必须考虑。

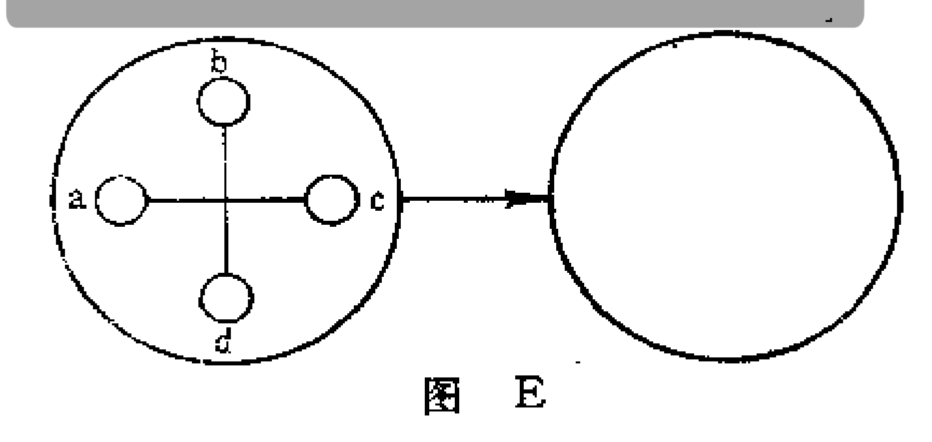


图 E

（2）医疗对象因人而异，尤适于心理疾患。

（3）它的有效度与病人的合作情况成正比。要求“同步共振”。

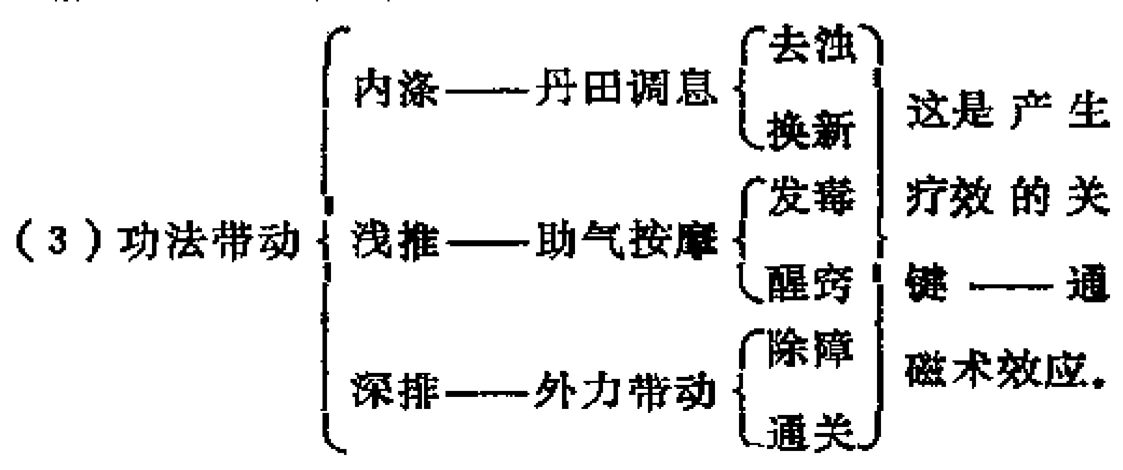
（4）医师平时应有传导方法的实践训练，并具一定的体力条件，才能临阵不乱，完成任务。

（5）治疗过程应充分规范化、程序化、周密化，不能苟简从事。

2．分解法的具体操作法：

（1）分析因素——掌握病史，进行科学分析，排除干扰，增强患者的愈病信念——分析法效应。

（2）松弛情绪——通过施于官能的物理程序，进入良好的入静状态，作到患者能充分接受安排——暗示法效应。



（4）效能对照——利用在带动中情况变化的有利条件（尽管是部分变化）通过对比，说服患者，增强信心——说服法效应。

（5）交代常课——传授在康复过程中巩固疗效的常课。即把功法带动中的措施，化为患者可以掌握的工具进行锻炼（如配合导引术原则的内涤法，作治本技术的按摩程序的浅推法，灵活利用三部环摇，胸膛扩提、脊柱侧扭、腰身周转的深排法）——巩固疗效的最后历程。

3．结论：

心理上的疾病，靠心理因素来医治，但惟有掌握病情，借助于医师对病人的功法带动，才能彻底解除。这是分解法立法的基本前提。有志于济世者应有所掌握，才能与斯民同登寿域，共跻春台。

分解疗法是外气传导疗法的新阶段，是历史上一系列心疗法的发展与提高。它不是一个独立的技术，也不可能产生千手观音般的普救效应。认为它超然于一切心疗法之外，希望获得魔术般的奇迹，希望产生超生理限度的功能反应，希望作与科学相对抗的把戏玩弄，都是不切实际的幻想。

第六十八章　三十一种小型功法

一、扑壁功（亦称“扑拍”）

〔方法〕　并足面壁，一定距离站立，足与肩同宽，足尖距壁约0.8米，按下列各式进行扑壁：

第一式：配呼吸——呼时扑壁，吸时还原立正。

第二式：同上方式，吸时配合拍打腹部（数下）称为

"扑拍"。

第三式：同上方式，不配呼吸，或坚持闭气行之。

〔说明〕 ①上三式任选一式，或三式并选，联贯进行。②次数不定，由数次增至数十次或数百次。

〔作用〕 可壮丹田。

二、韦驮劲

〔方法〕正马下腰，拱手合掌。

〔说明〕 ①腰直、头正、目平、意存丹田。②呼吸由1、2、3数至百千。③中间如力不支，可穿插高马（身体重心稍高的马式）及双手叉腰行。

〔作用〕 稳桩步，炼裆劲，强腰脊。

三、摔膀法

〔方法〕 弓马偏身，一手叉腰，一手反正成圈形摔之。

〔说明〕 ①摔的次数随量。②逐渐调长呼吸。

〔作用〕 能流通气血，强肩脊。

四、猫儿劲（伏虎劲）

〔方法〕

（1）猫儿捕鼠——伏身（伏虎式）双掌或双拳拄地，引体上下、左右、前后、圆周、上翘各十次（共60次）。再十指拄地进行一遍。

（2）猫儿搭爪（左式）——左侧身，单掌或单拳拄地，架脚（下脚由后绕置他脚上）摔手30次或多次。

（3）猫儿搭爪（右式）——承上，仰翻另侧（即右侧

身）仿上拄地、架脚、摔手进行一遍。

（4）猫儿捕鼠——承上，翻成伏身（伏虎式）照前第一项进行引体，仍双爪双拳分别进行。

（5）猫儿高跳——收足，分手高跳。

〔说明〕 ①伏身及侧身，都要注意保持身脊正直。②猫儿搭爪也可以先右后左进行。

〔作用〕 练腰劲及手指、足趾、拳骨劲力，健内脏。

五、降气法

〔方法〕

第一式：按掌降气——立正，双掌自小腹摊掌向上提气（称“托胸吸气”）；至乳下又复掌下按，同时呼气（“吸如起飞，呼如落雁”）。若干次。

第二式：推掌降气——立正，两掌分摊腰侧，推掌呼气，收回吸气。若干次。

第三式：松肩降气——身式不拘，吸时上身略扬，深吸后舒畅呼气一口，胸肩随下若干次。

第四式：环摇降气——身式不拘，可立、可坐、可盘膝，手互握，上身及肘肩成横∞字形（双太极形）环摇，螺旋式下引，自由呼吸。数百次。

〔作用〕 轻身，降火，调息，宁神志。

六、鸣天鼓

〔方法〕 两手掩耳，手指放后脑勺，食指加中指上，轮流下弹或同时下弹，如击鼓冬冬。次数不拘。

〔作用〕 祛风池邪气，愈脑疾。

七、揉泥丸宫

〔方法〕 一手掩昆仑（脑后枕骨之上），一手揉前脑顶（发际一寸为泥丸宫，即囟门穴），左右手换揉。次数不拘。

〔作用〕 除脑疾。

八、聪耳法

〔方法〕 两手掩耳，掩轻放重，如拔罐的样子。次数不拘。

〔作用〕 可将耳中邪气热毒拔出，使耳聪。

九、磨背法（磨内肾）

〔方法〕 握拳，以拳背在腰两侧后面腰眼处，按反方向上下磨擦，身随手势摇动。数十次。

〔说明〕 ①身势随擦动摇晃，名为“鳌鱼摆尾”。②以上四法，均古法，万籁声《武术汇宗》提的“鸣天鼓”、“揉泥丸宫”各为24通，“聪耳法”12次，“磨背法”数十次。也可不拘。

〔作用〕 能将五谷毒气驱出，并防治肾亏腰痛，调理大便，消瘀血，治妇女月经病。

十、擦丹田及“兜擦锁阳法”

〔方法〕 一手成侧掌，横置丹田下，而以他掌横向擦丹田数十下，左右互换。

〔说明〕 本法适应男性。横置丹田下的手，也可移置肾囊下，使擦丹田的手更可广泛揉擦小腹，而另一手则可同时

兜、裹、揉、擦肾囊，双管齐下，称“兜擦锁阳法”。古代口诀：一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走”。每擦81次。

〔作用〕 驱五谷毒气，助排泄，防便秘，宽肠道，通肾气，坚固下元。“锁阳法”并愈遗精病。

十一、固齿法

〔方法〕

第一式：磨齿——上下牙床来回磨转十来回，即咽气一口。若干次。

第二式：叩齿——这是古法，认为晨起叩齿36下，可以固齿（见冷谦《修龄要旨》）。

〔说明〕：固齿除上二法外，相传还有一法，即小便时闭口咬牙，可防齿松脱。

〔作用〕 一生不得齿疾。

十二、跑步筑气法

〔方法〕 跑时、走时、或原地踏步时拉紧丹田，行内功的慢长呼吸法或外功的吐纳法，尽量振动身体，使气冲突脏腑，筑气甚深，如泥工筑墙。筑气之后，气转瑞急，较立正调息更觉松快够味。距离及次数随能力，逐渐加长。

〔作用〕 助精神，活血脉，坚脏腑，振奋呼吸道。

十三、窗眼功（又称“蛤蟆功”）

〔方法〕

第一式：站立深吸法——选定窗口，扬头极目窗外，全

视窗口所含全部外景，不执着一点，深深吸气，如将外景全部吸入腹内，并身肩作势，压气进入深处，如饿龙饮水，气吞山河；吸尽而吐，仍身肩作势，如蛟龙吐信，气冲牛斗。凡三呼吸，略停再作。

第二式，凭栏深吸法——双手分按前栏，手足落实，身前腑，胸首上扬。吸时肩用力向前方上引，胸腹保持扩张，自然有纳气的要求，再向左右倾侧加压，全身使劲，将气向深处排挤，向左右排挤（排挤时闭气，则挤压力更强）。充分吸纳后，再松身自然吐气，略停又作。

〔说明〕①蛤蟆有呼吸，但气极细微，可以深伏土内，不食不动，凭微微的呼吸，数月不死，术家从此中悟出一个“蛤蟆功”，是很有道理的。了解到气不在多，而在善于采纳利用。伏案工作，不免疲劳，选地行动，势不可能，办公室内只要有窗口之处，即可行动，用处甚大。②既称为窗限功，即须利用它的入窗之气，因此本功以纳气为主，必须纳得深，纳得彻底，才有效，才算利用了入窗之气，呼吐则听其自然，不作为重点。③此功既然纳气甚猛，则气在内部的排挤力量必很猛烈，所以搞一两下就累了，气道立即通畅起来，条件不苛，费时不多，这是本功的极大特点。

〔作用〕可锻炼、坚强、鼓动胸腹周身之气，驱尽疲劳，常引起呵欠、涕泪，达到洗涤脑髓之效。

十四、运睛法

〔方法〕每日睡起时，坐定或站定，凝思息念，双目轮转左右各十多次，然后紧闭少时，忽然大睁。这也是明冷谦所传方法。

〔作用〕 可少眼疾，因其促进了局部血液循环。

十五、简易炼指法

〔方法〕 坐时，不拘时刻，以十指着座，撤欠身躯，指自出力，无论群居独坐，皆可行之。

〔说明〕 ①身体向上移动时，宜逐步上升，以防伤指。②此法传自达摩，见《易筋经》卷上末条。

〔作用〕 炼指，兼炼腰脊。

十六、扳天柱

〔方法〕 或站或坐，以左手从顶后紧摸右眼，连头用力转向背后，带动躯体后扭。然后换手同样做。左右轮做若干次。

〔说明〕 ①脊梁为人身的梁柱，有"天柱"之称。天柱有力，为长寿的象征。"天柱不倒，大气浩渺"，炼坚脊梁，关系甚大。②此功比"摇天柱"（"八段锦"中一法）的锻炼强度大，因为它以手助劲。

〔作用〕锻炼颈部关节、背脊、及上部肌筋，防止僵老硬化（按老年人颈与躯体多僵硬，转侧困难，此法有针对性）。

十七、炼缝缝

〔方法〕 骨缝、心窝、腰眼、胯缝（腹股沟）凡属机体缝隙之处，有通内外，联络肌膜，带动骨骼运转之用，一般炼功多忽视者，正宜专炼，或进行敲打推揉，使之坚实。

〔说明〕 ①"六合功"的"硬掌劈缝"、"拳探腰眼"，即主要在缝缝，其它缝缝都可同样锻炼。腰缝前后尤为重要。②此法系笔者在山林居处时为一90余岁的老道所传，他

说考验一个人的功夫，就看他的缝缝是否坚实。

〔作用〕坚肌腠，深通底里，至老不衰。举腹股沟这个缝缝为例：男人的精索起自腹股沟，向内下斜行，进入阴囊，终于睾丸的后缘，是悬挂睾丸和附睾的柔软圆索。精索不健发炎，可引起精索增粗、肿胀。与周围组织粘连时，可出现阴囊坠胀疼痛、小腹痛、会阴部牵引痛等。若感染严重，还可有发热头痛等全身反应。这是精索病的一种。平时锻炼腹股沟，使之坚强，可免除此病，但苦于力不能到。砸掌劈缝，有针对性。此外由于腹沟不健，肠管从其软弱处逼出下坠，成为疝气，男女皆可患，这又是另一严重问题了。可见"炼缝缝"的功法不可轻视。

十八、肢体舒筋

〔方法〕

（1）两手指交叉，向下反撑，膝保持不屈，久之抵地，再绕前向上。复折掌向地，同上行之。六次，或三的倍数迭加。

（2）再向左右环行之，左与右的环行次数相等，都为二次，或二的倍数迭加。

（3）复由腹部绕前翻上，又落腹前再翻，也是二的倍数。

〔作用〕 舒筋活络，强腰膝。

十九、喉 功

〔方法〕

第一式：喉头呼吸法——主要行外功的丹田呼吸吐纳法。

第二式：运颈法——①头部左右前后及周形运转。②头颔前后伸缩，并左右摇动下颔。③撼天柱。④扳天柱。

第三式：提喉（配合顶功）——即以额部抵壁，足部后退，踮足，成斜直身，绷紧喉头。

第四式：喉外摩擦——以酒或冷水为介质擦喉，揪喉。

〔说明〕①上列各式，任选行之，或分时轮换行之，长期坚持。②这是一个关系极大的把门功夫，不可轻视，人死多起于咳嗽，老年十之八九必咳，力不能胜，气闭而死，为威胁生命的第一关（参看“闯过威胁生命的三关”一题）。③喉肌锻炼还对声音工作者维持他们的艺术生命有着密切的关系。不少声音工作者，如演员、歌唱家、教师、播音员，由于喉肌未经锻炼，影响了工作。如有的歌剧女演员声带变肥厚，出现局限性息肉，声音变粗，不能再唱高音；有的教师，突现声音嘶哑，咽喉疼痛，无法教课。经检查发现，发声时声门闭合很差，声门运动关节不健，有的则发现声带宽厚水肿，更多的则患有慢性喉炎。发声靠声门的运动和声带的颤动。由于这部门的水肿、粘膜充血，或息肉性肥厚等，致运动张弛无力。一般在此情况下靠药物，靠单纯的休息（禁声休息），有的甚至靠手术摘除扁桃体，这都是消极的。积极的办法是消除病变的本身。预防的方法则是锻炼喉肌，炼喉功。

〔作用〕根治咳嗽，避免威胁生命的第一关，附带强化声带，有利于音声工作。

二十、伸筋劲

〔方法〕

（1）抄指上托——直立并足，手指交叉，向上过头反撑，同时举踵，数次。

（2）交错撑天——不举踵，双掌分开（手指不交叉）轮流反掌上撑，肩肘配合上下使劲，数次。

（3）撑天十字绷——同上，抄指，上肢向前后左右绷张，各数次。

（4）撑天周转——同上，上肢作圆周转，数次。

（5）单弓顶月——同上，一掌上撑，他掌置臀后下按，换手行，数次。

（6）辘轳转——垂手，左右抬压肩及辘轳转，数次。

（7）掉头看——直立，两足与肩宽，背手，肩后张，双下肩，并轮看左右肩后及下方（撼天柱）。数次。

（8）上体十字绷——身式同上，上体向前后及左右摇绷，进一步伸展腰肌、腹肌。数次。

（9）上身轴转——以腰为轴，上身作圆周转。数次。

（10）双手后张——双手用力向两侧后方挥张，再向后上方挥张，再向后下方挥张（进一步伸展胸肌）。数次

〔说明〕 ①按“伸筋劲”总起来说，即对胸腹肌进行绷压，使腰身伸展。腰身伸展，就是健康延寿的表征。②可直立行运，也可走路行运。如走路行运，可以16步或8步完成。以时速论，快者可以一口气完成。③此系快速运动法，故动作简单易行。

〔作用〕 伸展筋肌，避免一身松驰、颓废。平居行，可正形骸；走路行，可健步伐；睡前或起解时行可醒盲肾，避免脏腑积压。

二十一、干沐浴（全身摩擦法）

〔方法〕 运动后或睡前，以手掌摩擦头面及全身，以红润发热为度。

〔说明〕 此法传于宋人。宋代蒲虔贯著《保生要录》中"用手按摩四肢胸腹若干次"即此法。又称"全身摩擦法"。

〔作用〕 松身活血，通阻滞，使骨节酥松，睡眠佳，不致老来骨节发硬与疼痛。

二十二、猫儿洗脸

〔方法〕 运动行功之后，一身紧张，立即停静有害。即以掌心抹面，由上抹下，前面侧面均可顺次下抹。通常备一手巾，干洗面部一通，也属此法。

〔作用〕 助松面，去火降火，并使血脉自然流通。此以清头为主，与"干沐浴"的全身摩擦作用不同，也不受环境限制。

二十三、伏卧法

〔方法〕 睡眠一般以侧身屈腿为常式，有时可以穿插伏卧或仰卧。仰卧有舒展身体，休整机能的作用，人所周知，这里不用说了，只谈伏卧的方法和作用。

伏卧的方法有下列四种：

1．掌心靠胸——伏卧直体，双掌迭架垫胸部，掌心靠胸，头偏正不拘。顷时（作一会儿）。

2．掌心靠腿——同上双手沿肋下，分垫腿部，掌心靠腿，肘直，或微拱，头向不拘。顷时。

3．顺枕迭掌——两肘顺枕平横，两掌随意复迭于颔下。顷时。

4．半身偏俯——一手如上式顺枕平横，他手移后下方侧置，身体重心即落在侧身的一面，上脚屈膝前置，或退压下脚上。顷时。

〔说明〕 四种伏卧法可轮流或交换使用。如觉某种姿式合适，亦可单独行之。时间不拘。有时渐入睡乡，听其自然，醒后再作侧卧。

〔作用〕 加强内气鼓动，扶持心脏活力，保障内脏生力生热，除湿利水，内脏虚寒者宜之。

第一式：紧腹坚腹，主健膈下。

第二式：降气快膈，主健膈上。

第三式：平衡协调，主健中宫。

第四式：左压健心脾，右压健肝胆，共同健肾。

二十四、搓尾闾

〔方法〕 用两手食中指上下搓脊下的尾骨部两侧数十次。

〔作用〕 增强末梢神经功能，防脱肛，止痔漏，散瘀血，调理大便。

二十五、和带脉

〔方法〕 平坐或盘足，太极手，上身作圆周转，左右各16次（转的幅度宜大），伸胸时吸气，缩俯时呼气。

〔说明〕 身体的主脉有四：任、督、带、冲。带脉布在腰围如带，保卫和调理内脏有重要作为。“和带脉”是特别

运转此部位的功法。

〔作用〕 强腰壮肾。治腰部痠痛，月经不调。调整内分泌机能。

二十六、坚肾功

〔方法〕 坐床，平伸腿，脚尖朝天，腰身挺直，两手掌搭于两膝盖骨上，然后按下运行：

（1）两手握拳，龙归泉洞（即将拳缩回，紧贴肋下，拳心向上，肘尖尽量后挺）。这一步是预备动作。

（2）两拳放开，掌心向上，由两耳旁翻掌，向上直托，似举重物，两臂伸直，使两手背复盖头顶，两眼仰视手臂。

（3）再低头弯腰，两臂渐向下前方直伸，使手指尖碰触脚指尖（初时碰不到，无妨，渐求接近）。

（4）回复身体正坐，两手还原搭膝上。

〔说明〕 ①初时为上行10遍，熟后日增一遍，渐增至四五十遍（视体力定量）。③动作宜慢，除预备动作不计外，约一分钟可行5遍，6分钟可做完30遍。③每功完后，坐床休息短时。

〔作用〕 治遗精早泄（按此功的传述者解释以第三动作为重点，在伸腿弯腰时，后腰部和两腿弯必发痠，肾囊后和肛门前必拉紧。会阴部必和床褥起磨擦，这就是治遗精病特效的原因）。

二十七、织布式推掌

〔方法〕 平坐席上，两腿并伸靠拢，足尖向上，两手心

向前，由胸部向足部推出，同时上身前俯呼气。再钩掌向里返身，同时吸气。直脊行之。若干次。

〔作用〕 强腰固肾，调整血液循环，兼可扶植胃力。

二十八、欠伸功

〔方法〕 盘足，手指交叉，抱头后颈部，头向后倒时吸气，前俯时呼气。若干次，可引起呵欠。

〔作用〕 宁脑健颈，活关节，快胸膈，引起呵欠，消除疲劳。

二十九、擦涌泉

〔方法〕 单盘足，左手推擦右足心百次，又换右手推擦左足心百次。擦时头身俯仰。

〔作用〕 除湿利水，强腰脊。

三十、运铁球

〔方法〕 手掌平摊胸前，掌上放置寸半直径铁球两个，以小指牵动上三指向后拨弄铁球，使循环滚转，由二球渐增至三球，由单手渐至双手（此铁球一般称为健身球，也有用石头等材料所制）。

〔作用〕 收放心，静思虑，调气息，活跃末梢神经功能。与念佛人数佛珠同意。

三十一、腆胸术

〔方法〕

身式——骑马住气，挺胸竖腹，摇头摆尾，猛冲猛擦。

功序——上下前后，左右中侧，先开后合，缓摇起结。

（1）开式
- 太极手——平挺，6扭。
- 抱拳——平挺，6扭。
- 抱拳——仰挺，6扭

（2）上牵——抄指抱脑勺，18扭。

（3）下引——背垂手（摆手），18扭。

（4）前驱——抱拳流走，18扭。

（5）后撑——双拳抵肾穴，仰挺，18扭。

（6）左扭——上身尽量左扭，右手横离胸前，拳背向外，随身环摇，左手跨脊紧靠右肾穴。18扭。

（7）右扭——仿上反式行之（亦可先右后左）。

（8）中盘——背盘肘，18扭。

（9）侧压——垂手，身向左右侧压，身肩照常环摇，18扭。

（10）合式
- 抱拳仰挺，6扭。
- 抱拳平挺，6扭。
- 三昧手平挺，6扭。

〔说明〕①功序10式，每式18扭，分6、6、6记数，全功计180扭，共摇摆180单次。②各式衔接处随式缓摇作过门，功前后均垂手缓摇。③此功以佳气行运为原则，中间如需调息，宜在式间衔接处，仍宜保持快速，使气流鼓而不泄。④除起结数扭外，一般平挺张胸，动作剧烈大方，自始至终身肩随同环摇，手势以不碍张胸为前提。⑤一般都站运，也可走运。一次作一度，也可数度。视忍受能力而定。

⑥此功与一般环摇不同，一般环摇主于导下，身式简单。“盥胸术”顾名思义，以涤荡为主，复化手式，加强外助，而自成一格，为强壮功之上乘。⑦功力猛烈，初行引起咳嗽，乃自然反应，过此即进。胸力薄弱者，宜以内功涤气，身状正常以后，再进入此功。⑧此功与一般节奏性常规运动旨趣不同，自具独特性。为避免摹仿好奇，可回避行之（即不在公众场合进行）。

〔作用〕 首先作用于肺脏。肺脏不健，威胁生命最大，此功快胸，畅呼吸，增强血液循环，促进新陈代谢，对胸腔锻炼量达到极大的深度和广度，与喉功配合，可健全气流出入之关。

同时，由胸肌内涤，带动脏腑周身，使全身松活，郁结尽解。因此，不但壮肺坚心，而且醒脑健脾，强肝固肾，乃综合性全面锻炼的快速运动。郊游作此数度，强迫纳气，一身轻快；工作中争分秒行此，解郁除烦，立得十倍于深呼吸之效。

第七卷

为扩大气功养生之道的效用而奋斗

摆好气功在人体科学和武术范围内的地位，有助于推广气功养生之道，而利于它的蓬勃发展；有助于调协互助，摄取精华，而扩大其效益。本来在中国道统上早已贯穿着一条自救救人的红线：利己利人。这是圣贤之志，也是“五福”的最高原则。为宏扬此道，特以两章殿于全书之末。

第六十九章　气功在人体科学和武术范围内的摆法的意见

一、气功科学在“广义的人体科学”研究中的地位

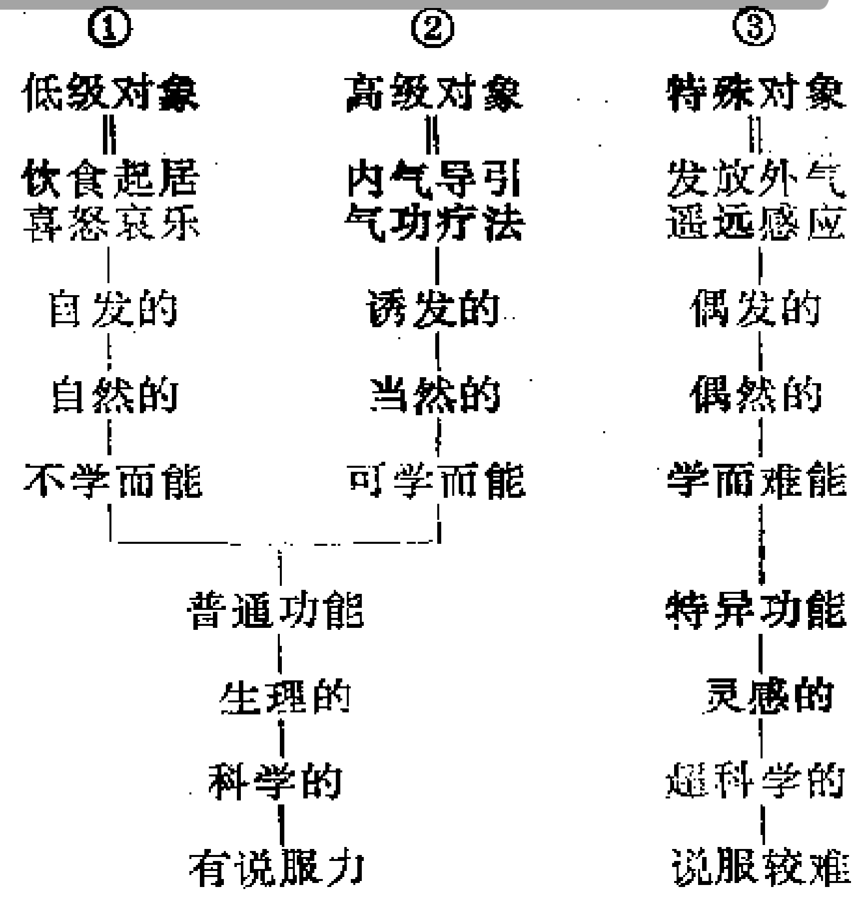
1．“广义的人体科学”研究对象有三(见下页)：

2．这三种对象在科学上的建立情况

(1) 从事人体的低级对象研究的科学早已建立，称为“生理学”、“心理学”等。

(2) 从事人体的高级对象研究的科学，正被承认，称为“气功科学”、“内功学”等。

(3) 从事人体的特殊对象研究的科学尚待探索、称为“狭义的人体科学”、“人体特异功能学”等。



3．气功的研究在三对象中处最急切最重要的地位

(1) 低级对象既已为生理学家、心理学家所早已作了努力，效果已著，成绩已达极限，用不着（或暂缓需要）学术界对它进行多余的智力投资。

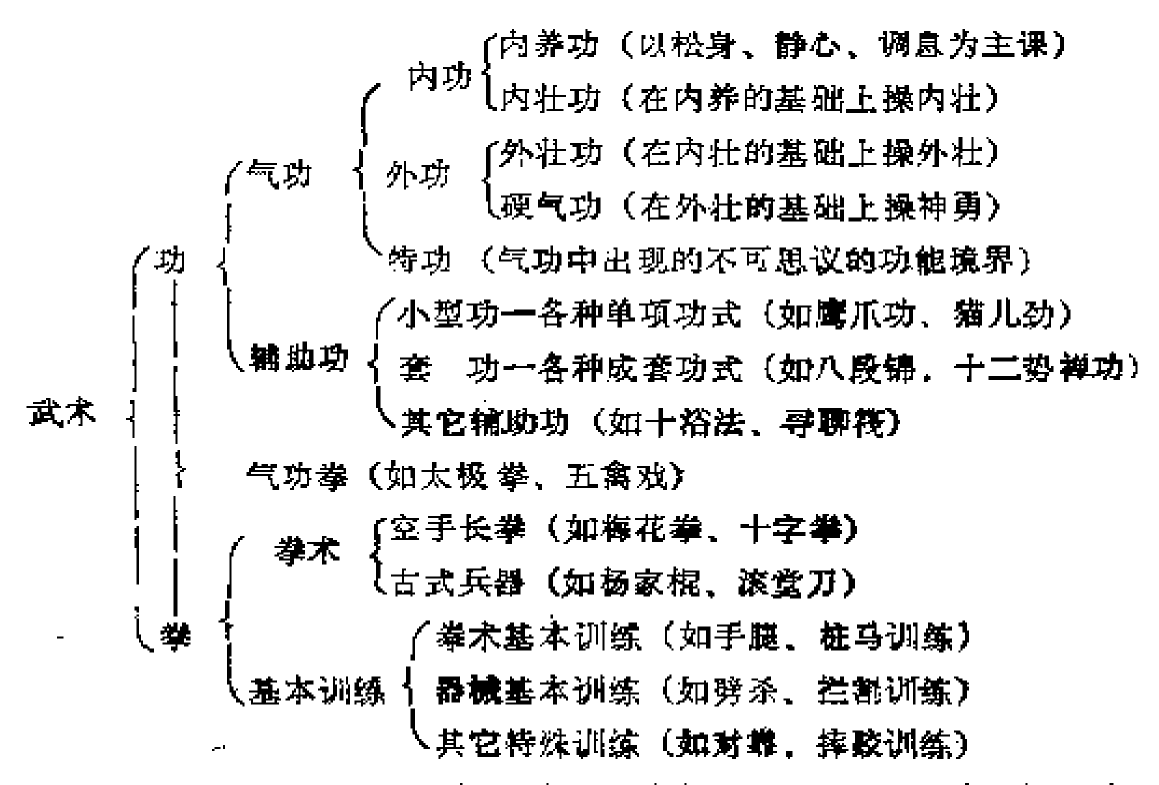
(2) 特殊对象很难寻找实例演示，仅凭传达，感受不深，研究起来，困难重重，有的出于好奇，好奇心达不到，便有逐渐冷下来的趋势，而难永保热潮。目前对这方面的资料积累，进展很慢，宜缓缓求之，水到渠成，欲速则不达。

(3) 气功的研究，从研究对象上看是高级的，从效果上看，是可学而能的——名义既高，可靠性又大。名义高，则带动研究机构的地位也高；可靠性大，则带动研究机构对外的宣传说服力也大。宜着重提倡，强化机构组织。

孟子说："虽有智慧，不如乘势；虽有镃基不如待时"。气功科学研究会的普遍成立，正是待时而动，乘势而起的明智行为，必能得到社会的广泛支持，争取舆论的后盾，赢得各方面人力、财力、物力的支援。

二、气功可纳入武术范围内作为上乘功夫

武术是锻炼身体、训练战斗技能、应付和防备外来侵犯的艺术，是中华民族的宝贵遗产，内容包括炼功与炼拳两大部门，共同配合，才构成武术的整体。具体内容，拟作如下的安排：



有人认为武术就是拳术，不讲炼功，这是片面的看法，把武术狭隘化了。

有人把武术与气功对立，这又把气功孤立起来了，无视了气功在促进武术艺能迈进上的作用。

现在提倡武术，以强身愈病为目的，以利于更好的为社会主义服务，在这一点上气功成为武术的重要内容或者上乘功夫，这是自然的结合。

把气功纳入武术范围之内，既壮大了武术的阵容，又确立了气功固有的建基地位。各类技能的融通汇萃，在很大范围内有相互取鉴，共同提高的伸缩性。

拳操手、眼、身、法、步，练肩、肘、腕、胯、膝的着法刺扎、使外壮；功则以气调节锻炼，坚强内部，操内壮，带动外壮。炼拳使人机巧，敏于对敌；功炼无形中的气，使人结实，从根本上改进一个人的体魄。俗云："炼拳不炼功，到老一场空。"言只炼拳体格易退，二者配合，则活泼坚强，可以延寿，既免气不归根，又免过于钝拙之弊，功夫才算到家了。它们之间，本来就是相辅相成的。

内外功都以炼气为基本：内功不促劲，一身松驰，呼吸无声；外功则在呼吸吐纳的调息当中，结合各式武术的动作，气随意注，心、气、力一致而共同锻炼。从外功的角度看，功与拳结合的紧密性就更为昭著了。

必须看到：拳术在保健自卫方面，数千年来曾有过卓越的贡献；文化昌明，科学进步，拳术在抗暴斗争上已失去一部分作用。但在培养坚强机智勇敢的性能，从而达到强身愈病的目的，则仍具有莫大的意义，这一部分作用如不加珍惜而且保留下来，这是中华民族文化的巨大损失。它有辅助内、外功，配合推动身体机器，达成更好锻炼的目的。因此炼功必须附带炼拳，这又是从气功的角度看，不能不投入与拳术结合的园地的理由。

而且炼功不排除炼拳。许多功法就是拳法，如太极拳、

形意拳，这就早已放在武术范围内了，也已经被武术家们承认它为武术范围内的上乘功夫。为什么不可以作出如上表的安排呢？

以上意见，也可能不妥，只作为闲谈，目的在强调气功研究的迫切性和它的上乘作用，提高气功科学在相毗邻的学术排行中的地位。当然，由于气功有庞大的阵容和辉煌的前景，它本身便有很多荒原须待开拓，为利于它的职能的更大发挥，气功科学的独立研究则仍是必要的。

第七十章　中国在道统上贯穿着一条自救救人的红线——“独善”与“兼善”相结合的立身原则

一、独善与兼善

自救救人的道路，独善兼善的结合，这是古圣先贤垂示的立身处世总原则、总纲领。这条红线贯穿在五千年历史人物的思想领域中。详细叙述，尚待以后，现在先作为一个提纲提出吧。

1．黄帝——据《史记》及《道藏经典》载有如下德业：

(1) 清静无为（黄、老道教的理论根源）——这是独善法。

(2) 垂拱而治（不兴扰民之政）——这是兼善法。

2．尧——据《尚书·尧典》载有如下政行：

(1) 钦明，文思安安，克明俊德——这是独善法。

（2）睦九族，平章百姓，协和万邦——这是兼善法。

3．舜——《尚书·舜典》赞舜"温恭允塞"、"玄德升闻"为政能"敬敷五教"（五伦之教），黜陟幽明（赏善罚恶）。孟子也说："无为而治者，其舜也与，夫何为哉，恭己正南面而已矣。"

（1）温恭，有玄德（潜德），无为而治，恭己——这是独善法。

（2）敷五教、赏善罚恶、正南面——这是兼善法。

4．禹——《尚书·大禹谟》载有大禹的"十六字心传"："人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。"记述了他的生活言行及治水德政。孟子称他平洪水"三过其门而不入"。孔子也曾感慨地说："微禹，吾其鱼乎！"归纳其德行仍有如下两方面：

（1）禹拜昌言（闻善言则拜），克俭于家，以道心救人心，精而不贰，中而不偏——这是独善法。

（2）正德、利用、厚生、政在养民，克勤于邦，治平洪水，公而忘家，利天下后世——这是兼善法。

这里还得重复申论一下他的"十六字心传"，这是影响后世深远，而为宋明理学家所崇奉的立身准则。其实"以道心救人心"这个精神概念中已兼具有自救和救人的双重意义。

人心便包括了个人和众人。

道心便包括了自救的原则和救人的原则。

后世方技家把它衍为功法要诀，以济个人和众人，以内气的培养自救，以外气的发放救人，这不是很微妙的功法境界吗？

5．汤——汤的事迹，备载于《尚书》及《史记》中，

尤以《汤誓》、《仲虺之诰》及《汤诰》中叙赞了他的言行。

(1) 汤王不迩（接近）声色，不殖货利，改过不吝，克宽克仁——这是独善法。

(2) 夏桀行暴政，汤往征之；葛伯仇饷（葛伯杀馈饷的童子，与送黍肉的童子为仇）汤先伐之——这是兼善法。

6．文、武、周公——他们的业绩，见于《六经》之中，内容就更丰富了。他们的事业是很多的，要举也无法遍举。长话短叙，只举出三个重点：

(1) 处忧患则修德自损（文王在当西伯侯幽囚时）。

(2) 治天下则顺天应人（《易经》：“汤武革命，顺乎天而应乎人”）。

(3) 定太平则制礼作乐(周公传述礼制以教后世，为孔子所梦寐以求的理想人物)。都贯穿了处穷，处达的双线原则。

7．孔子——孔子的哲学思想和立身原则遍载于史传，尤其《论语》及《六经》之中累见不鲜，是难以尽述的。总起来说，他有几个中心原则稳固不变。

(1) 提倡“中道”。“中庸”之理是孔门的传授心法。凡事守中，不偏不易；喜怒哀乐，发必中节；待人接物，合于“忠恕”，而不过激。这“中庸”之道，“中和”之道，“忠恕”之道，归结起来，就是中道。

(2) 主张“安分”。“毋意、毋必、毋固、毋我”，不勉强固执己见，处世十分随和，顺应自然：“可以仕则仕，可以止则止，可以久则久，可以速则速”，被誉为“时中”之圣，与世俗争名夺利的“学者”、“名流”，是完全不同其旨趣的。

（3）推行“仁政”。“仁”是孔子道德思想的出发点，认为“仁”是为政的基础。“人而不仁”是什么事都办不好的。

（4）宣扬“礼教。”孔子教人以礼，自己也以礼自约，他的教育家的风度，在这方面是充分体现了的。

这些思想特点，都包含着两条路线的努力，兼具独善、兼善的内容：对自己是养生之法，对天下是治平之术，正所谓“修己以安百姓。”孔子的入世思想使“道”落实了，与“无为法”相较，则不深不难，人人可行，称为“时中之圣”是名副其实的。

8. 孟子——孟子明确归纳成两句千古名论、立身口号——“穷则独善其身，达则兼善天下。”并用实际行动实践了它。

（1）孟子提倡“仁义”，他说：“仁、人心也；义、人路也。”人必有人心，人必走正路，他把孔子重“仁”的道理扩充了。“讲道德、说仁义”，为后世对孟子的最高思想评价。

孟子主张凡事应从大处着眼，不要贪图享受，对吃喝玩乐的不正之风，十分鄙弃，认为“饮食之人，则人贱之”。因为这些人饱了口腹，却将失了良心，“养小以失大”。

孟子重视培养“浩然之气”。气为什么称为“浩然”？因为它以“志”为统帅（“志、气之帅也”），以道义为基础（“其为气也，配义与道”），二者配合，相互作用（“志壹则动气，气壹则动志”），然后这气才能做到“至大至刚”，而且能够“塞乎天地之间”。

孟子强调行为出处要有原则。认为“穷”与“通”，做

官与不做官，是以三条道德上的准则为依据（“所就三，所去三”），不是随便为了当官而当官的。他严格要求自己：“得志，与民由之；不得志，独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”以这样的“大丈夫”为行为的标准。

孟子便是这样实践了他的“穷则独善其身”的诺言。

（2）孟子提出“民贵君轻”的空前口号，这是大胆的提法。这个鲜明的观点立场，直到现在，仍然处于最进步的民主行列。在这基础上，他主张“与民同乐”，提倡“尊贤使能”，反对霸权主义——“以力服人”。认为苛政是“率兽食人”，只有热爱老百姓的仁君才能无敌于天下（“仁者无敌”）。为了实现他的主张，孟子是要挺身而出，愿“以天下为己任”的。他说“当今天下，舍我其谁”，他的抱负是可以想见的。

孟子便是这样实践了他的“达则兼善天下”的诺言。

9．韩愈——这条红线断了一段时间，韩愈又把它牵引前进。“尧以是传之舜，舜以是传之禹，禹以是传之汤，汤以是传之文、武、周公，文、武、周公传之孔子，孔子传之

危”，故须得大力以救，即是说，人心已坏，救人要紧，这所谓“人”，是包括了个人和众人的。但这工作难做。问题在于“道心惟微”，不好掌握。好在古人提出了一个“精一执中”的方法，所以理学五子紧紧接过了“十六字心传”来探索努力，发掘含义，而以“精一执中”的精神艰苦奋勉，进行自救和救人的教育，使人去私心，存正道，以救天下。这些功夫，用于自己则是独善之道，用以救人，则是兼善之法。

11．王阳明——王氏在明代突起，更把“十六字心传”贯通起来，找出它的执行步骤。提出：

（1）心即理——心与道统一了，人心与道心统一了。人性原是善良的，“人心惟危”是离开了“道心”所表现，二者统一就好了，这是心性上的“精与一”。

（2）知行合一——在上面的前提下，知与行又结合统一了。这是把心性上的“精与一”，贯彻到行动上的“精与一”。

（3）致良知——在上面的基础上又进一步深入其里，认为这行动不是胡行，而是依理而行。这是把行为上的“精与一”，拉到正确的道路“允执厥中”上面。

人心与道心的结合，是宋五子所积极发扬的；“知行合一”与“致良知”，则是宋五子所没有喊明朗的。所以王阳明的后二口号便在补宋五子之所忽，或者至少在补其所不明朗处。

红线越演越明白清楚，指导性越强，步骤越分明，行动起来越方便而好掌握。

清代断了一下，虽有黄宗羲、顾亭林、王夫之等人想发

挥其说，继续前进，但响应无人，于是中断。

现在我们应大张旗鼓地继承和发扬，旗帜鲜明地提倡“治心”之术，把红线牵引前进。

(1) 精一执中，清静自守，延年益寿，独善其身。

(2) 端正心术，与人为善，治病救人，兼善天下。

练功的人就要从这两方面奋斗前进。苏洵说：“为将之道，当先治心，泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬。”没有这种治心方面的清静观的人是练不好功的。孟子说：“禹思天下有溺者，犹己溺之也；稷思天下有饥者，犹己饥之也。”没有这种治心方面的道德观的人，虽然练好了功，也要遭天祸。

二、佛教、道教、基督教及伊斯兰教观点

自救、救人的哲学思想，各种宗教学说都很重视，作为成立宗教的准则。有的自救的比例重些，有些救人救世的比例重些。不管出世也好，入世也好，离此宗旨，便没有说服力量，而走向灭亡之路。

1．佛教观点

佛教之所以能流行于世，遍布于各地思想界，便因为它对这两方面的口号喊得响亮。

它提出了“五戒”、“十戒”、“八戒”、十重戒”及“十善”(见《沙弥尼戒经》、《俱舍论》、《梵网经》)，内容大体相同，包括不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒食肉，以及不绮语、恶口、贪欲、嗔恚、愚痴、两舌等，这是自救法。

另一方面，它提出“六度”、“四摄”，作为“大乘”

修习的主要内容。所谓“六度”，即六种“波罗密”，六条度人登彼岸的条件：

舍波罗密——具布施德。

戒波罗密——具持戒即止恶扬善德。

忍波罗密——具忍辱德。

定波罗密——具静思维德。

勤波罗密——具精进德。

智波罗密——具智慧德。

有此一德，便能得度，这是有条件的度众生。

所谓“四摄”，即四种吸引众生的措施：

布施摄——因众生所好而布施之（爱财就施以钱财，爱佛法就施以佛法），使之乐意而依我受道。

爱语摄——以妙道解说之（随其所喜听的内容），使依我受道。

利行摄——以功利显示之（显示一些有益于众生的功能），使依我受道。

同事摄——以同志态度接近之，使依我受道。这是无条件的广度众生之法。

该度就度，该摄就摄，这又是救人、救世的具体内容。

2．道教观点

道教也有自救和救人的双重教义：在自救方面，它创造了一系列的修养妙术，如辟谷服气，导引胎息，炼形养元，内视存想，交梨火枣，还丹坐忘，养晦韬光，清静无为，这些方术，长期炼之，小则可以保身，大则可以成“仙”。而且它也象佛教一样立有“五戒”条规——不杀生、不荤酒、不口是心非、不偷盗、不邪淫（见《初真戒老君五戒》）。并

明确昭示世人断绝“三尸道”，即戒除色、爱、贪三种情欲，这三者居人身中，“断人立命之根，阻人学仙之路”，“要灭落尸根，道自然成”（见《云笈七籤》）。这更是修身洁行的具体口号了。

在救人救世方面，道家重视劝善规过，惩恶扬善，宣传祸福感应。提出“祸福无门，惟人自召，善恶之根，如影随形。”认为“为善必昌，作恶必灭”。如恶贯满盈，生要受现实社会的惩处，死要入“三涂”的绝灭道路，提出“笞杖徒流大辟，生遭五等之刑；地狱饿鬼畜生，没受三涂之苦”的警告。

道家有“七报”之说。所谓“七报”：

（1）施功布德，得生福堂。

（2）念善改恶，上升玉晨。

（3）奉师乐道，得飞游五岳。

（4）贞洁执道，得超三涂五苦。

（5）博施普济，得礼补上仙。

（6）忠孝礼敬，得免八难。

（7）怀恶抱奸、口是心非、诋师毁圣，万恶不原。

这些备载于《道藏精华录》中，这七报中，（2）、（3）、（4）为自修法行，（1）、（5）、（6）、（7）都有利福天下之志。

佛教否定现实而走空门，道教说教常与现实结合起来。一否定，一结合，旨趣不同。但他们独善与兼善并重的教义则是一致的。

其它的教派也无不有这样的宗旨。

3．基督教观点

譬如基督教：耶稣基督舍身死于十字架上，流血牺牲，

代人类祭献上帝，以作赎价，成为“救主”。这是以自身行动救世的的典范。

基督教罗马教廷早就规定了“三绝誓愿”——神贫愿（绝财），贞洁愿（绝色），听命愿（绝意，服从长上和教皇）。这又是培养个人品德以达自救目标的基本纲领。

4．伊斯兰教观点

又如伊斯兰教：伊斯兰教的解脱法有三个过程，称为“三程”（或“三乘”）。

(1) 礼乘——常道，修一般礼节（达此可以涉世而为好人）。

(2) 道乘——中道，修清廉保养（达此可以忘世而为上人）。

(3) 真乘——至道，修浑然无我（达此方能出世而为圣人）。

《清真指南》马注本论三者的关系时说：“常道如人之身，中道如人之心，至道如人之命。有身无心，谓之木偶；有心无命，谓之行尸。”必达至道，才为真人。又说“礼如舟，道如海，真如珠，造舟为了下海，下海为了探珠。”这是何等形象化的养身修道的进程啊！

它的救世法鲜明地备载于伊斯兰教的圣经——“古兰经”（即“可兰经”）中，经中叙述了伊斯兰教的基本信仰和基本功课，其中特别强调“顺从”、“忍耐”、“行善”、“施舍”，贯穿着舍己为群的原则精神。

三．传统心法

自救、救人是修齐治平的行动纲领，这个纲领的建立，

基于圣贤的治心之术，即自救、救人这条红线之所以能长期贯穿，要从圣贤"治心之术"上面去寻找根据。现谈一谈长期为古圣先贤所奉行而继承不衰的"传统心法"，以见这一行动纲领建立的基础。

尧、舜、禹、汤、文、武、周、孔，都立"中道"以传示天下，称为"心法"。言先正其心，而及于物，内以治心，外以治天下，圣功王道，皆在其中。天子以天下与人，必告以治天下之法；圣人以学问教人，也告以治心之道。有三个重点，传授于先代：

(1) "精一执中"——尧、舜、禹相授的心法(《尚书·大禹谟》提出)。

(2) "建中建极"——商汤、周武相传的心法(宋蔡沈《书经集传序》提出)。

(3) 不偏不易——孔门传授的心法(宋儒程颐提出)。

分述如下：

1. "精一执中"

(1) 尧命舜——"天之历数在尔躬，允执其中"(《论语·尧曰章》)。

(2) 舜命禹——也用上语，而加以敷衍，遂成"十六字心传"，自救救人。

2. "建中建极"

(1) 商汤时有左相《仲虺之诰》也秉承尧、舜、禹相授的观点提出"建中于民，以义制事，以礼制心(《尚书》)"。谓当立中道于天下；以义制事而利天下，以礼制心而正个人。这把上面"执中"的提法更具体化了，成为商汤的心法。

(2) 商末箕子又告武王以"皇建其有极"，并以歌咏申

明其义曰："无偏无陂，遵王之义；无有作好，遵王之道；无有作恶（言没有好恶的私心）。遵王之路。无偏无党，王道荡荡；无党无偏，王道平平；无反无侧，王道正直；会其有极，归其有极"。——遵义、遵道、遵路，是"会其极"；荡荡、平平、正直，是"归其极"。有所会，就能有所归。而所谓"无偏陂、无好恶、无偏党、无反侧"，也是建立"中道"之意，都兼包了救己、救人的双重原则，这成为周武的心法（详见《尚书·洪范》）。

3．"不偏不易"

孔子重视"中和"、"中庸"。所谓"中和"：孔子说："喜怒哀乐之未发，谓之中，发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也，和也者，天下之达道也，致中和，天地位焉，万物育焉（《中庸》）。所谓"中庸"，程子解释说："不偏之谓中，不易之谓庸。中者，天下之正道；庸者，天下之定理。"指出这是"孔门传授心法"。很明显，孔子也秉承了执中、建中、建极之理，而运用于治人、治心的广大用途上。子思笔之于书以授孟子，万世从之，以后便没有另外的提法了。

周末孟子出，大声疾呼，发为"性善论"，为治心的可能性提供根据。宋理学五子更把治心之学专门化了，形成专门的理学派。明王阳明倡为"良知说"，可以作为孟子和宋代理学家的继承，使一线中绝的教化得以复苏。也算是后世学者在"中道而行"的原则上对古圣先贤"心法"传授上"存养省察"，领悟融化的成绩。

尧、舜至于汤、武，是有天下的为政者，孔子以下是关心天下的育人者。职位不同，关心世道人心的出发点则

一。孔子说："为政在人"（《中庸》）。端正人心，是治平的基本前提，是上下贤愚所共由之路。它之所以在现在仍有值得宣扬的价值，正因为它始终贯穿着一条自救救人的红线，具有独善与兼善相结合的正中纲领和立身原则。

四、总　　结

炼功的总目标应该是自救、救人，不能停留在个人的寿康境界而止。独善其身与兼善天下相结合的原则，是不能违背的。从"五福"的角度来看更清楚。寿康是五福的基础，这是肯定的；在这一基础上还要扩大效用完成五福的全程，从而达到人们的最高道德理想。因此寿康以外，还要有美德作为由独善到兼善的转轴，加上一定的经济基础（富）作条件，那末善终（考终命）的后果保证了，是兼善又回过头来保证了个人寿康目的的最后完成，而"五福"的全程完备。"中国在道统上贯穿着一条自救救人的红线"这一个题目的提出，对本书《气功养生之道》的宗旨有进一步扩大的意义，它把"寿康"导向一个更为宏伟广阔的境界，照明了我们的奋斗方向。

同志们，

请记住：

把红线接过来，

传下去！

寿 星 头 像



这是98岁（1990年计）高龄的刘显之老人的头像（1990年摄）。他的皮层厚而坚韧，棱角清楚，神气畅旺，与一般肥厚松软的胖子型不同。

这位寿星叫刘刚甫，生于1892年正月廿二日，现已98岁（1990年计）。他坚持冬泳60余年，平素蹲下洗脸，与上面寿星刘显之一样：不吸烟、少喝酒、喜书法，现在看书报仍不戴眼镜。

